

# **HENKISYYS, HYVINVOINTI, YKSILÖLLISYYS JA SOSIAALISUUS HELSINGIN ASTANGA JOOGAKOULUSSA**

Matti Rautaniemi  
Uskontotieteen Pro Gradu -tutkielma  
Helmikuu 2010

HELSINGIN YLIOPISTO – HELSINGFORS UNIVERSITET		
Tiedekunta/Osasto – Fakultet/Sektion Teologinen tiedekunta		Laitos – Institution Uskontotieteen laitos
Tekijä – Författare Matti Rautaniemi		
Työn nimi – Arbetets titel Henkisyys, hyvinvointi, yksilöllisyys ja sosiaalisuus Helsingin Astanga Joogakoulussa		
Oppiaine – Läroämne Uskontotiede		
Työn laji – Arbetets art Pro Gradu tutkielma	Aika – Datum Helmikuu 2010	Sivumäärä – Sidoantal 119
Tiivistelmä – Referat  <p>Astangajooga perustuu intialaisen Sri K. Pattabhi Joisin (1915-2009) opetukseen, ja siitä on viime vuosina tullut eräs suosituimmista ja kansainvälisesti laajimmalle levinneistä modernin joogan muodoista. Joogaa voidaan pitää yleisnimityksenä Intian uskontojen piirissä muotoutuneille askeettisille soteriologisille opeille. Käsitteellä moderni jooga kuitenkin viitataan sellaisiin intialaisesta joogatraditiosta tehtyihin tulkintoihin, jotka ovat syntyneet länsimaalaisten ja länsimaisen kulttuurin vaikutuspiirissä olleiden intialaisten toimesta viimeisen n. 150 vuoden aikana. Vaikka varhainen jooga olikin kiinteä osa intialaista uskonnollisuutta, modernin joogan suhde uskonnollis-filosofisiin juuriinsa on vähemmän yksiselitteinen. Tämä on havaittavissa myös Astangajoogan tapauksessa.</p> <p>Tutkielmani käsittelee suomalaisten Astangajoogan harjoittajien käsityksiä joogan merkityksistä. Ensisijaisena aineistonani toimivat kymmenen Helsingin Astanga Joogakoulussa harjoittelevan Sri K. Pattabhi Joisin opetusperinteeseen pohjautuvan Astangajoogan harjoittajan haastattelut. Astangajoogan harjoittajilta ei Helsingin Astanga Joogakoulussa vaadita sitoutumista mihinkään oppeihin tai elämäntapavalintoihin. Painopiste on voimakkaasti liikunnallisen <i>āsana</i>-harjoittelun säännöllisessä ylläpitämisessä. Kuitenkin myös Astangajoogan menetelmissä ja Helsingin Astanga Joogakoulun opetuksessa on piirteitä, joiden perusteella Astangajoogan ei voida sanoa olevan täysin riippumaton sen taustalla vaikuttavasta uskonnollis-filosofisesta perinteestä.</p> <p>Tutkimuskysymykseni ovat 1) liittävätkö Astangajoogan harjoittajat joogaan uskonnollisiksi tai henkiseksi tulkittavia merkityksiä, ja 2) millaisia nämä merkitykset ovat ja miten ne liittyvät harjoituksen muihin ulottuvuuksiin (esim. terveydellinen, sosiaalinen, psykologinen). Tältä pohjalta toivon 3) pystyväni tarkastelemaan, miten Astanga asettuu nykypäivän uskonnolliseen kenttään, ja mitä sen harjoittajien näkemykset mahdollisesti kertovat uskonnon asemasta ja luonteesta nykyaikana. Analyysimetodinani käytän aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Vertaan analyysissa esiin nousseita teemoja Paul Heelasin holistisen henkisyyden teoriaan. Holistisella henkisyydellä Heelas tarkoittaa subjektia ja subjektiivista kokemusta painottavaa, ulkoisista instituutioista riippumatonta uskonnollisuutta, jossa ruumiillisuudella, terveydellä ja sosiaalisilla suhteilla on tärkeä asema.</p> <p>Haastatteluaineiston analyysin pohjalta totean, että Astangajoogalla on usein harjoittajilleen henkisenä pidetty ulottuvuus. Haastattelemieni Astangajoogan harjoittajien henkisyyttä määrittelevät <i>sisäisyys</i>, <i>omaehtoisuus</i> ja <i>holistisuus</i>. Astangajoogasta etsittiin mm. vaihtoehtoa dogmaattiseksi koetulle kristinuskolle. Astangajoogan harjoittamista ei kuitenkaan voida pitää uushindulaisuuden muotona, vaan sitä pidettiin ”uskontovapaana henkisyytenä”. Analyysin perusteella voidaankin todeta, että haastateltujen esittämät näkemykset vastasivat yleisesti varsin hyvin Paul Heelasin holistisen henkisyyden teorian keskeisiä teemoja. Kuitenkin myös merkittäviä poikkeuksia tästä esiintyi. Ne antavat aihetta mahdolliselle jatkotutkimukselle.</p>		
Avainsanat – Nyckelord Astangajooga, jooga, henkisyys, hyvinvointi, holismi, subjektiivinen käänne		
Säilytyspaikka – Förvaringställe Teologisen tiedekunnan kirjasto		
Muita tietoja		

<b>1. JOHDANTO</b>	<b>2</b>
1.1. Moderni ja esimoderni jooga	2
1.2. Aiempi tutkimus	4
1.3. Astangajooga - liikuntaa vai henkistä harjoitusta?	8
1.4. Tutkielmani kysymyksenasettelu	11
<b>2. HOLISTINEN HENKISYYS</b>	<b>14</b>
2.1. Henkisyys ja hengellisyys	14
2.2. Subjektiivinen käänne ja moderni henkisyys	16
2.3. Paul Heelas ja holistinen henkisyys	18
<b>3. ASTANGAJOOGA</b>	<b>25</b>
3.1. Krishnamacharya, Pattabhi Jois ja Astangajoogan alkuperä	25
3.2. Astangajoogan uskonnollis-filosofinen tausta	28
3.3. Krishnamacharyan lähteet: Yoga Rahasya ja Yoga Korunta	33
3.4. Astangajoogan filosofia	36
3.5. Harjoittelu	45
3.6. Astangajooga Suomessa	47
<b>4. AINEISTO JA TUTKIMUSMETODIT</b>	<b>49</b>
4.1. Aineiston valinta	49
4.2. Kysymyslomakeaineiston analyysi	50
4.3. Tyypittely	55
4.4. Metodit: teemahaastattelu ja aineistolähtöinen sisällönanalyysi	62
<b>5. HENKISYYS, HYVINVOINTI, YKSILÖLLISYYS JA SOSIAALISUUS HELSINGIN ASTANGA JOOGAKOULUSSA</b>	<b>64</b>
5.1. Astangajooga henkisyyden, mutta ei uskonnon harjoittamisena	65
5.2. Astangajooga ja hyvinvointi	84
5.3. Omaehtoisuus ja sosiaalisuus Astangajoogassa	91
<b>6. YHTEENVETO JA POHDINTA</b>	<b>98</b>
6.1. Johtopäätökset	98
6.2. Tutkielman onnistumisen arviointi ja jatkotutkimuksen mahdollisuus	101
<b>7. LÄHTEET JA KIRJALLISUUS</b>	<b>105</b>
7.1. Lähteet	105
7.1.1. Painamattomat lähteet	105
7.1.2. Internet-sivut ja sähköpostit	105
7.1.3. Painetut lähteet	106
7.2. Kirjallisuus	106
<b>8. LIITTEET</b>	<b>111</b>
8.1. Kysymyslomake	111
8.2. Sanasto	112

# 1. JOHDANTO

## 1.1. Moderni ja esimoderni jooga

Tutkielmani käsittelee suomalaisten Astangajoogan harjoittajien käsityksiä joogaharjoituksen luonteesta ja merkityksestä. Astangajooga perustuu intialaisen Sri K. Pattabhi Joisin (1915-2009) opetukseen, ja siitä on viime vuosina tullut eräs suosituimmista ja kansainvälisesti laajimmalle levinneistä modernin joogan muodoista. Nimitys Astanga tarkoittaa kirjaimellisesti ”kahdeksaa raajaa” (*aṣṭāṅga*), joilla viitataan tavallisesti Patañjalin *Yogasūtrassa* (n. 100-300 j.a.a.) esitettyyn kahdeksanosaiseen käytännölliseen menetelmään mielen ja ruumiin hallitsemiseksi.<sup>1</sup> *Yogasūtran* ensimmäisen osan toinen säe sisältää varsin tunnetun määritelmän ”*yogaḥ citta-vṛtti-nirodhaḥ*”, eli ”jooga on mielenliikkeiden vaientamista”.<sup>2</sup> Joogan päämääränä pidetään perinteisesti ihmisen todellisen luonnon, transsendentaalisen hengen (*puruṣa*) ja materiaalisen luonnon (*prakṛti*) välisen eron oivaltamista. Tämän katsotaan johtavan vapautumiseen (*mokṣa*) jälleensyntymien kiertokulusta (*saṃsāra*).<sup>3</sup>

Joogaa (sanskritin iestämistä tai yhteenliittämisitä merkitsevistä sanajuuresta) voidaan myös pitää yleisnimityksenä Intian uskontojen piirissä muotoutuneille soteriologisille opeille, joiden juuret ovat mahdollisesti jo esiarjalaisissa askeettisissa traditioissa. Patañjalin *Yogasūtra* edustaa ilmeisesti filosofista synteisiä, jossa varhaisten askeettisten traditioiden opit on pyritty sovittamaan yhteen brahmaanipapiston *Vedoihin* pohjautuvan uskonnon kanssa.<sup>4</sup> *Yogasūtra* muodostaakin keskeisen opin joogalle yhtenä hindulaisen filosofian kuudesta ortodoksisesta koulukunnasta (*astika darśana*).<sup>5</sup> Vaikka Pattabhi Joisin opetukseen perustuva Astangajooga tukeutuukin jossain määrin *Yogasūtrassa* esitettyyn oppiin, on se käsitteellisen selvyyden vuoksi erotettava Patañjalin systeemistä. Lyhyesti sanottuna *Yogasūtran* ”kahdeksanhaarainen” jooga edustaa

---

<sup>1</sup> Nämä osa-alueet ovat 1) *yama*, 2) *niyama*, 3) *āsana*, 4) *prāṇāyāma*, 5) *pratyāhāra*, 6) *dhāraṇā*, 7) *dhyāna*, 8) *saṃādhi*. Ks. *Yogasūtra* 2:29-3:3:12, esim. Āranya 1981, 206-263. (Sitä, mihin joogan kahdeksan haaran käsitteleminen *Yogasūtrassa* tarkalleen loppuu ei ole helppo määritellä, eikä siitä vallitse tutkijoiden keskuudessa yksimielisyyttä. Tässä rajasin viitatu kohdat sen mukaan, missä kaikki haarat on ainakin ehditty mainita).

<sup>2</sup> Ks. *Yogasūtra* 1:2, esim. Āranya 1981, 6. Ks. myös Eliade 1990 [1969], 47. Erilaisista käännös- ja tulkintavaihtoehdoista ks. Burley 2000, 106-10

<sup>3</sup> Ks. Eliade 1990 [1969], 31-35

<sup>4</sup> Ks. Connolly 2007, 123-127.

<sup>5</sup> Hindulaisuuden kuusi filosofista koulukuntaa ovat 1) *Mīmāṃsā*, 2) *Vedānta*, 3) *Sāṃkhya*, 4) *Yoga*, 5) *Nyāya* ja 6) *Vaiśeṣika*. Ks. Connolly 2007, 127-177.

esimodernia, hindulaiseen uskonnollisuuteen liittyvää askeettista kilvoittelua. Pattabhi Joisin Astangajooga on puolestaan moderni, kansainvälinen ilmiö, jonka liittymäkohdat askeettiseen uskonnonharjoitukseen ovat vähemmän itsestäänselvät.<sup>6</sup>

Jooganharjoittajien piirissä joogasta puhutaan tavallisesti ”tuhansia vuosia vanhana harjoitusmenetelmänä”. Akateemisen tutkimuksen näkökulmasta tämä on jokseenkin ongelmallista. Nykyisin harjoitettu jooga on kyllä joiltain osin selvästi ”muinaista”. Sen juuret ovat Intian ajanlaskun alkua edeltäneissä askeettisissa perinteissä, ja useimmiten jooganharjoittajat tukeutuvat Patañjaliin joogafilosofian korkeimpana auktoriteettina. Tästä huolimatta nykyiset jooganharjoituksen muodot ja kontekstit poikkeavat huomattavasti varhaisemmasta perinteestä. Suurimmalta osin nykyisin harjoitettu jooga onkin jotain hyvin modernia. Tutkimuskirjallisuudessa tehdään tästä syystä nykyisin ero *esimodernin* ja *modernin joogan* välille. Käsitteellä moderni jooga viitataan yleensä sellaisiin intialaisesta joogatraditiosta tehtyihin tulkintoihin, jotka ovat syntyneet länsimaalaisten ja länsimaisen kulttuurin vaikutuspiirissä olleiden intialaisten toimesta viimeisen n. 150 vuoden aikana.<sup>7</sup> Ilmeisimmällä tasolla modernilla joogalla siis tarkoitetaan joogaharjoitusta, joka on pitkälti irrotettu traditionaalisesta uskonnollisesta kontekstistaan, ja jonka painopiste on useimmiten joogan fyysisissä harjoitteissa (*āsana*), joskin myös erilaisia hengitys- ja mietiskelyharjoituksia saatetaan tehdä.

Vaikka modernin jooga onkin syntynyt Intiassa, se on pitkälti seurausta länsimaisen kulttuurin vaikutuksesta. Modernin joogan synnyssä on kyse kaksisuuntaisesta kulttuurinvaihdosta, joka sai alkunsa brittien miehittäessä Intian 1700-luvun lopulla. Modernin joogan synty on kiinteästi liitoksissa kolonialistista valtaa vastustamaan nousseeseen hindunationalismiin, jonka edustajat pyrkivät elvyttämään vanhaa kulttuuriperimäänsä. Toisaalta moderni jooga taas on alusta lähtien ammentanut huomattavasti länsimaisesta psykologisesta ja lääketieteellisestä tietämyksestä ja pyrkinyt selittämään joogan traditionaalisia

---

<sup>6</sup> Klassisen *aṣṭāṅga*joogan ja Pattabhi Joisin opetusperinteen lisäksi myös muut joogasuuntaukset saattavat käyttää termiä ”astanga” nimessään. Käsitteellisen selkeyden vuoksi käytän tässä tutkielmassa Pattabhi Joisin opetusperinteestä kirjoitusasua Astangajooga, vaikka nimi kirjoitetaankin yleensä ilman isoa alkukirjainta.

<sup>7</sup> De Michelis 2005, 2. Vaikka moderni jooga kattaa käsitteenä useimmat nykyisin harjoitetut joogan muodot niin Intian urbaaneilla alueilla kuin länsimaissakin, viitataan käsitteellä tässä tutkielmassa ensisijaisesti länsimaissa harjoitettuihin modernin joogan muotoihin.

käsityksiä näistä näkökulmista.<sup>8</sup> Sen piirissä korostetaan myös usein joogan universaalisuutta ja sitä, ettei jooga välttämättä liity mihinkään tiettyyn uskonnolliseen traditioon.<sup>9</sup> Näin ollen jooga on modernissa muodossaan löytänyt paikkansa myös sekularisoituneessa länsimaisessa kulttuurissa.

Siinä missä joogan oppi on perinteisesti välitetty initiatorisesti, suoraan valaistuneelta mestarilta, *gurulta*, kelpoisuutensa todistaneelle oppilaalle, ovat modernit joogan muodot periaatteessa kaikkien kiinnostuneiden ulottuvilla. Kärjistetysti voidaan sanoa, että jooga on nykyisin niin Intiassa kuin länsimaissakin entistä useammin koulutetun, taloudellisesti hyvin toimeentulevan väestönosan ajanvietettä kuin uskonnollisen askeesin muoto. Modernia joogaa opitaan länsimaissa nykyisin tavallisesti ryhmissä, harjoitukselle erityisesti varatussa tilassa, tavallisesti länsimaisten opettajien välittämänä. Myös kirjoilla, dvd-levyillä ja tietysti internetillä on tärkeä osa modernia joogaa koskevan tiedon levittämisessä. Moderneissa muodoissaan jooga onkin saavuttanut viime vuosikymmeninä huomattavaa suosiota sekä Intiassa että länsimaissa. Yhdysvalloissa joogaa harjoittavien ja siitä kiinnostuneiden lukumäärä liikkuu jo kymmenissä miljoonissa.<sup>10</sup> Joidenkin arvioiden mukaan kuitenkin esimerkiksi Suomessa on enemmän joogan harjoittajia suhteessa maan väkilukuun kuin muissa länsimaissa.<sup>11</sup> Kyse on siis kasvavassa määrin merkittävästä ilmiöstä.

## 1.2. Aiempi tutkimus

Joogan esimoderneja muotoja ja klassista filosofiaa koskeva tutkimus on liian laaja-alaista mahdutettavaksi edes näennäisen kattavasti tämän mittaluokan tutkielmaan. Joogaa koskevalla länsimaisella tutkimuksella on pitkät perinteet orientalistisessa kulttuurintutkimuksessa 1800-luvulta asti. Useimmat varhaiset tutkimukset ovat hyvin tekstikeskeisiä ja teoreettisia, eivätkä juurikaan valota sitä,

---

<sup>8</sup> Ks. esim. Ketola 2008a, 174-175; Carrette & King 2005, 114-120. Tästä syntyvistä jännitteistä ks. myös Alter 2005.

<sup>9</sup> Ks. Ketola 2008a, 178: ”[M]odernit länsimaiset jooganharrastajat ja -ideologit eivät ole väärässä vakuuttaessaan, että joogaa voi harjoittaa kuka tahansa uskonnosta riippumatta. Näin on mitä ilmeisimmin aina ollut. Kyse ei ole pelkästään modernista tulkinnasta, sillä tällaisella asenteella on todistettavasti juurensa jo keskiajalla. Väittäjä joogan uskonnottomuudesta on kuitenkin virheellinen, mikäli se ymmärretään siinä merkityksessä, että joogalla ei ole mitään tekemistä uskonnon kanssa.”

<sup>10</sup> Singleton & Byrne 2008, 1.

<sup>11</sup> <http://www.yle.fi/uutiset> 23.10.2008. Saman tiedon kuulin Helsingin Astanga joogakoulun alkeiskurssilla 26.9.2008.

millaista muinainen jooganharjoitus on mahdollisesti ollut käytännössä. Syy tähän on paitsi orientalistille tyypillisessä tekstuaalisuuden painottamisessa<sup>12</sup>, myös siinä, että useimmat joogan klassisista teksteistä ovat muodoltaan sellaisia, että niitä on mahdotonta soveltaa käytäntöön ilman perinpohjaista kommentaaria tai asiantuntevan opettajan opastusta.

Lukuisista orientalistisen joogatutkimuksen edustajista Mircea Eliaden teosta *Yoga: Immortality and Freedom* (1958) pidetään kuitenkin yhä eräänä luotettavimmista ja perusteellisimmista joogafilesofiaa koskevista yleisesityksistä. Eliade pyrkii teoksessaan tuomaan esiin joogan suhdetta niin esiarjalaiseen asketismiin, ortodoksiseen hindulaisuuteen, kuin tantrismiin, alkemiaan ja shamanismiin. Voimakkaan orientalistinen ja traditionalistinen näkökulma välittyy myös Jean Varenne'n teoksesta *Yoga And the Hindu Tradition* (1973), joka tarkastelee joogaa hindulaisen kulttuurin ja maailmankuvan kiinteänä osana. Varenne korostaa joogan ja hindulaisen maailmankuvan yhteenkietoutuneisuutta, ja haluaa tehdä selkeän eron hindulaisuuteen sitoutuneen joogan ja modernien, kulttuurien rajat ylittävien tulkintojen välille. Hieman uudempaa esimodernin joogatradition tutkimusta edustaa puolestaan Mikel Burleyn *Haṭha Yoga – Its Context, Theory and Practice* (2000), joka esittelee *haṭhajoogan* filosofiaa, kosmologiaa ja käytäntöä, sekä sen suhdetta Patañjalin *Yogasūtran* klassiseen joogafilesofiaan.<sup>13</sup> Myös David Gordon Whiten *haṭhajoogan* juuria käsittelevä *The Alchemical Body -Siddha Traditions in Medieval India* (1996), sekä joogan pitkää ja monihaaraista historiaa hahmotteleva, Peter Connollyn kirjoittama *A Student's Guide to the History and Philosophy of Yoga* (2007) lienevät aiheellisia mainita tässä yhteydessä.

Modernin joogan tutkimuksen pioneerityönä voidaan puolestaan pitää Elizabeth De Michelisin teosta *A History of Modern Yoga -Patañjali and Western Esotericism* (2004). De Michelis kartoittaa kirjassaan modernin joogan historiallisia ja aatteellisia taustoja. Hän mm. osoittaa modernin joogan syntyneen osana 1800-luvun lopun uushindulaista liikehdintää, ja että se oli etenkin alkuaikoinaan voimakkaasti liitoksissa hindulaiseen nationalismiin. De Michelis

---

<sup>12</sup> Ks. Said 1978 [1995], 92-93.

<sup>13</sup> *Haṭhajooga* tarkoittaa keskiajalla (n. 1000-luvulta eteenpäin) syntynyttä joogamuotoa, jossa ruumiillisten harjoitusten merkitys korostui. Arkisessa kielenkäytössä ”haṭhajoogalla” kuitenkin viitataan tavallisesti fyysisesti vähemmän vaativiin joogamuotoihin. Termin tämän käytön alkuperää on vaikea ymmärtää, mutta kyse saattaa olla Suomen Joogaliiton opetuksen vaikutuksesta. Kuten myöhemmin tulee esille, myös moderni Astangajooga ammentaa pelkkiä asenoharjoituksia enemmän perinteisen *haṭhajoogan* filosofiasta.

nostaa Swami Vivekanandan modernin joogan kannalta keskeiseksi henkilöksi, ja tuo esiin ne aatteelliset ja kulttuuriset vaikutteet, jotka muokkasivat hänen opettamaansa versiota hindulaisuudesta ja joogasta. De Michelis myös hahmottelee teoksessaan modernin joogan typologian, sekä esittää pääpiirteittäin, millaisten vaiheiden kautta jooga saavutti nykyisen asemansa länsimaissa. De Michelis on kehittänyt *A History of Modern Yoga*:ssa esittelemäänsä typologiaa edelleen artikkelissa *A Preliminary Survey of Modern Yoga Studies* (2007), jossa hän lisäksi esittelee modernin joogan tutkimusta niin humanististen, sosiaali-, kuin luonnontieteidenkin osalta.

Antropologi Joseph Alterin teos *Yoga in Modern India* (2004) puolestaan keskittyy erityisesti siihen, miten länsimainen lääketiede ja liikuntakulttuuri ovat vaikuttaneet joogan moderneihin ilmenemismuotoihin Intiassa. Alter kartoittaa mm. modernin joogan yhteyksiä hindunationalismiin ja kolonialistiseen valtaan, Swami Kunalanandan ihmis- ja eläinkokeita joogaharjoitusten vaikutusten fysiologiseksi mittaamiseksi sekä luonnonlääkinnän ja modernin joogan välisiä läheisiä suhteita. Alterin jokseenkin poleeminen väite on, että länsimaisella lääketieteellä ja kehonrakennuskulttuurilla on enemmän tekemistä modernin joogan kanssa kuin varhaisemmalla joogan filosofisella ja uskonnollisella traditiolla. Tämä liittyy olennaisesti fyysisten harjoitteiden korostumiseen modernissa joogassa, kuten Astangajoogankin tapauksessa on havaittavissa. Myös Alterin artikkeli *Modern Medical Yoga: Struggling With a History of Magic, Alchemy and Sex* (2005) käsittelee samaa teemaa, kohdistuen huomion erityisesti modernin joogan sisäisiin jännitteisiin jotka aiheutuvat sen taustalla vaikuttavien perinteisten maagisten, alkemististen ja muiden esoteeristen oppien sovittamisesta nykyiseen sekulaariin kontekstiin.

Sarah Straussin antropologinen tutkimus *Positioning Yoga -Balancing Acts Across Cultures* (2005) perustuu sekä länsimaisten että intialaisten jooganharjoittajien haastatteluihin. Straussin analyysi tuo muun muassa esiin, miten jooganharjoittajien keskuudessa terveys ja moraali liittyvät kiinteästi yhteen. Strauss nostaa esiin myös modernin joogan globaalin luonteen kannalta keskeisen käsityksen joogasta ”translokaalisena harjoittajien yhteisönä”. Tämä tarkoittaa, että jooganharjoittajien voidaan katsoa muodostavan maailmanlaajuisen yhteisön, joka ei määrity yhteisen alueen, vaan jaetun harjoituksen perusteella. Tämä näkökulma on olennainen, kun pyritään



ymmärtämään modernin joogan kulttuuriset, maantieteelliset, uskonnolliset ja opetustraditioiden väliset rajat ylittäviä piirteitä.

Suzanne Hasselle-Newcomben artikkeli *Spirituality and "Mystical Religion" in Contemporary Society: A Case Study of British Practitioners of the Iyengar Method of Yoga* (2005) on ainoa löytämäni aiempi tutkimus, joka paneutuu ensisijaisesti modernien jooganharjoittajien harjoitukseensa liittämiin merkityksiin, ja on siksi tutkielmani kysymyksenasettelun kannalta erityisen olennainen. Artikkelin perustuu laajahkoon kyselytutkimukseen siitä, missä määrin englantilaiset *iyengarjoogan* harjoittajat pitävät harjoitustaan luonteeltaan henkisenä. Hasselle-Newcomben mukaan Ernst Troeltschin määrittelemä ”mystinen uskonnollisuus” kuvaa hyvin *iyengarjoogan* harjoittajien suhdetta harjoitukseensa. Tämä tarjoaa hänen mukaansa myös lähtökohdat ruumiillisuuden aseman tarkastelulle modernissa henkisyudessa ja uskonnollisuudessa.

Tutkielmani aiheena olevaa Astangajoogaa itsessään on tutkittu merkillisen vähän siihen nähden, että se on eräs suosituimmista modernin joogan muodoista ympäri maailmaa. Benjamin Richard Smithin artikkelit *Adjusting the Quotidian: Ashtanga Yoga as Everyday Practice* (2004), *Body, Mind and Spirit? Towards an Analysis of the Practice of Yoga* (2007), sekä *“With Heat Even Iron Will Bend” - Discipline and Authority in Ashtanga Yoga* (2008) edustavat kuitenkin lupaavaa alkua laajemmalle Astangajoogan tutkimukselle. Smithin käsittelemät teemat kattavat mm. kehollisen kokemuksen muuttumisen säännöllisen joogaharjoituksen myötä, kehollisen harjoituksen mentaalisten vaikutusten, sekä kurin ja auktoriteetin merkityksen tarkastelun Astangajoogan kautta. Smith nojaa artikkeleissaan mm. fenomenologisiin näkökulmiin. Smithin artikkeleita voidaan pitää Astangajoogan kannalta erittäin kiinnostavina keskustelunavauksina, ja myös oma tutkielmani sivuaa niissä esitettyjä kysymyksiä.

Viimeisenä tutkielmani kannalta keskeisenä tutkimuksena voidaan mainita myös N. E. Sjomanin *The Yoga Tradition of the Mysore Palace* (1996), joka käsittelee modernin joogan kehityksen kannalta hyvin keskeisen gurun, Sri Tirumalai Krishnamacharyan opetusta, suhteita Mysoren hallitsijaan, sekä hänen tunnetuimpien oppilaidensa, Pattabhi Joisin, B.K.S. Iyengarin ja T.K.V. Desikacharin toiminnan alkuvaiheita. Sjomanin keskeinen väite on, että nykyisenkaltaista joogan *āsana*-harjoituksen traditiota ei voida jäljittää kovin pitkälle historiaan. Sjomanin mukaan on hyvin todennäköistä, että joogaharjoitus

on kokenut viime vuosisadalla merkittäviä muutoksia ja saanut paljon vaikutteita muista liikuntamuodoista.<sup>14</sup>

### 1.3. Astangajooga - liikuntaa vai henkistä harjoitusta?

Astangajoogan kansainvälinen leviäminen alkoi 1970-luvulla ja kiihtyi erityisesti 1990-luvun puolivälin jälkeen.<sup>15</sup> Tästä huolimatta sen keskuspaikkana on säilynyt Pattabhi Joisin nimeä kantava *Shri K. Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute* tai KPJAYI (ennen vuotta 2008 nimeltään Ashtanga Yoga Research Institute, AYRI) Intian Mysorella. Vaikka Astangajoogan opetusta on tarjolla useimmissa länsimaissa suurkaupungeissa, lukuisat oppilaat eri puolilta maailmaa matkustavat vuosittain Mysoreen harjoittelemaan. Harjoittajien ”*Gurujiksi*” kutsuman Joisin kuoltua toukokuussa 2009 päävastuu Astangajoogan opin välittämisestä on siirtynyt hänen tyttärensä Sharath Rangaswamylle (synt. 1971). Sharath vastaa nykyisin opetuksesta Mysorella ja kiertää myös säännöllisesti eri puolilla maailmaa opettamassa. Hän vieraili Suomessa viimeksi elokuussa 2009.

Astangajooga on vielä varsin tuore tulokas Suomen joogakentässä. Suomen joogahistorian voidaan katsoa alkavan jo 1900-luvun ensimmäisinä vuosikymmeninä teosofisen julkaisutoiminnan kautta. Vuonna 1967 perustettiin Suomen Joogaliitto, jonka suomalaisen kulttuuriin sovitettu lähestymistapa edesauttoi joogaharjoituksen nopeaa yleistymistä.<sup>16</sup> 1980-luvun lopulla saapuneen Astangajoogan voidaan katsoa aloittaneen uuden vaiheen suomalaisessa joogaharjoituksessa.<sup>17</sup> Astangajoogan fyysisyys innoitti uutta, nuorta joogaharjoittajien sukupolvea. Ensimmäiset varsinaiset Astangajoogakoulut perustettiin kuitenkin vasta 1990-luvun lopulla Poriin ja Helsinkiin. Nykyisin Astangajoogaa opetetaan etenkin pääkaupunkiseudulla ainakin kuudessa joogakoulussa. Myös muissa kaupungeissa on Astangajoogan opetusta tarjoavia

---

<sup>14</sup> Suomalaisesta modernin joogan tutkimuksesta voidaan mainita Tapio Tammisen toimittamassa *Guruja, joogea ja Filosofeja* (2008) -teoksessa julkaistu Kimmo Ketolan artikkeli *Asketismista terveysliikuntaan - Joogan perinteitä menneisyydestä nykypäivään*, joka esittää joogan mutkikkaan historian päälinjat, syntetisoiden mm. edellä esitellyissä tutkimuksissa esitettyjä näkökulmia. Ketola käsittelee artikkelissaan myös modernia joogaa ja sen suhdetta varhaisempiin tulkintoihin hyvin valaisevaan tyyliin. Ketola käsittelee modernia joogaa myös teoksessaan *Uskonnot Suomessa* 2008.

<sup>15</sup> Smith 2008, 141-142.

<sup>16</sup> Halén 1980, 109-11, 119-120.

<sup>17</sup> Ketola 2008b, 273-274.

kouluja, sekä itsenäisiä harjoitusryhmiä. Tunnetuin ja pitkäikäisin Astangajoogaa opettavista kouluista Suomessa on Juha Javanaisen ja Petri Räisäsen vuonna 1997 Helsinkiin perustama Astanga Joogakoulu, joka on sittemmin levittäytynyt myös muihin kaupunkeihin.<sup>18</sup> Astanga Joogakoulu on muodoltaan liikeyritys, joka järjestää Astangajoogan opetusta eritasoisille oppilaille. Koulu ilmoittaa olevansa uskonnollisesti ja aatteellisesti sitoutumaton, eikä sen oppilailta tai opettajilta edellytetä esimerkiksi mitään elämäntapoja koskevien sääntöjen noudattamista.<sup>19</sup> Opetuksen painotus Astanga Joogakoulussa on voimakkaasti säännöllisessä *āsanoiden*, siis fyysisten jooga-asentojen harjoittelun kehittämisessä.

Joogan harjoittaminen merkitseekin nykyisin vain harvoin systemaattista pyrkimystä vapautua materiaalisen olemassaolon ehdollisuuksista ja jälleensyntymien kiertokulusta olemisen henkisen perustan oivaltamisen kautta. Yhä useammin siihen suhtaudutaan terapeuttisena, kevyenä liikuntamuotona. Valmistellessani tätä tutkielmaa sain useammin kuin kerran vastata minulle esitettyyn kysymykseen: ”miten jooga muka liittyy uskontoon?” Vaikka jooga onkin joissakin tapauksissa maallistunut siinä määrin, että tietyistä fyysisesti vaativista joogaharjoituksista on tullut osa jopa kuntosalien opetustarjontaa, ei kaikkea länsimaissa harjoitettua joogaa kuitenkaan voida pitää yksinomaan liikuntana.

Modernit jooganharjoittamisen kontekstit voidaan Stuart Ray Sarbackerin mukaan jakaa kahtia erityisissä joogakouluissa tai -studioissa tapahtuvaan harjoitukseen, sekä kuntosaleilla ja vastaavissa ympäristöissä tapahtuvaan harjoitukseen. Jälkimmäiseksi mainituissa konteksteissa joogaa voidaan perustellusti useimmiten pitää aerobiciin verrattavissa olevana liikuntana. Joogan opettamiseen erityisesti keskittyneissä yhteyksissä, jotka useimmiten edustavat jonkun tietyn opettajan aloittamaa opetustraditota, on tilanne tavallisesti vähemmän yksiselitteisesti tulkittavissa.<sup>20</sup>

Yksinomaan yhden tai useamman joogasuuntauksen opettamiseen keskittyneissä joogakouluissa tehdään tavallisesti selkeä ero joogan ja ”pelkän” fyysisen liikunnan, esim. aerobicin tai ”jumpan” välille. Useimmissa nykyisissä

---

<sup>18</sup> Astanga joogakoululla on toimintaa Helsingin lisäksi Espoossa, Vantaalla, Keravalla, Lappeenrannassa, Oulussa, Tampereella ja Turussa. Lisäksi siihen yhteydessä olevia harrastajaryhmiä on mm. Imatralla, Jyväskylässä, sekä Lohjalla. Ks. Astanga joogakoulun internet-sivut [<http://www.astanga.fi/linkit.html>] Viitattu 1.2.2010.

<sup>19</sup> Ks. esim. Helsingin Astanga Joogakoulu: Yleisimpiä kysymyksiä ja niihin vastauksia [[http://www.astanga.fi/helsinki/annankatu/ak\\_faq.html](http://www.astanga.fi/helsinki/annankatu/ak_faq.html)] Viitattu 10.2.2010.

<sup>20</sup> Sarbacker 2008, 173.

joogakouluissa joogaan perinteisesti liittyvät uskonnolliset elementit on opetuksessa karsittu minimiin. Opetukseen osallistuvilta ihmisiltä ei myöskään tavallisesti vaadita minkäänlaista sitoutumista sen paremmin teoriassa kuin käytännössäkään mihinkään oppeihin (joogan käytännöllisiä harjoituksia lukuunottamatta). Tästä huolimatta joogan korostetaan eroavan muusta liikunnasta niin menetelmiensä, vaikutuksiensa kuin taustalla vaikuttavien ajatustenkin osalta.<sup>21</sup> Monet joogaa aktiivisesti harjoittavat ihmiset painottavatkin mielellään tätä eroa.

Myös Astangajoogassa joogan esimodernia alkuperää olevan uskonnollis-filosofisen perinteen ja käytännöllistä harjoitusta korostavan modernin lähestymistavan välinen suhde on vähintäänkin monitulkintainen. Siitä huolimatta, että joogan hindulaisia juuria tai joogafilosofiaa ei tuoda korostetusti esiin koulun opetuksessa, ovat sanskritinkieliset rukoukset, *mantrat*, kiinteä osa harjoitusta ja hindujumalten patsaat kuuluvat tavallisesti joogasalien sisustukseen. Myös joogaan perinteisesti kuuluva mestarin, *gurun*, kunnioitus on tärkeä osa Astangajoogaa. Joogasalien seinillä on lukuisia kuvia Pattabhi Joisista, jota Astangajoogan harjoittajien keskuudessa nimitetään tavallisesti kunnioittavaan sävyyn *Gurujiksi*.<sup>22</sup> Myös Astangajoogaa käsittelevä lähdekirjallisuus, kuten Pattabhi Joisin kirjoittama *Yoga Mala*, sekä koulun perustamisessa mukana olleen Petri Räisäsen aihetta käsittelevät kirjat sisältävät huomattavasti hindulaiseen uskonnollisuuteen ja filosofiaan liittyviä näkemyksiä. Astangajoogan uskonnollisen sitoutumattomuuden ja harjoituksen uskonnollisuuteen viittaavien piirteiden välillä onkin siis havaittavissa ilmeinen jännite.

Tämä jännite vaikuttaa olevan modernille joogalle tyypillinen. Suzanne Hasselle-Newcombe toteaa tutkimastaan *iyengarjoogasta*<sup>23</sup>, että se ei ole aivan uskontoa, mutta sitä ei voi pitää täysin sekulaarina liikuntanaakaan. Hasselle-Newcombe löytääkin Ernst Troeltschin ja Colin Campbellin *mystistä uskonnollisuutta* koskevasta teoretisoinnista toimivan tulkintamallin *iyengarjoogan* harjoittajien uskonnollisten näkemysten ymmärtämiseen. Troeltschin mukaan uskonnon kokemuksellisuus, pyrkimys yhteyteen jumalallisen kanssa, materialismin vastustaminen sekä synkretismi luonnehtivat

---

<sup>21</sup> Sarbacker 2008, 173.

<sup>22</sup> *Gurujī* on kunnioitusta osoittava muoto sanskritin sanasta *guru*.

<sup>23</sup> *Iyengarjooga* perustuu Intialaisen B. K. S. Iyengarin opetukseen. Iyengar oli Pattabhi Joisin tavoin Krishnamacharyan oppilas. *Iyengarjooga* on Astangan ohella maailman suosituimpia modernin asentojoogan suuntauksia. Ks. Hasselle-Newcombe 2005, 306-309. Myös De Michelis 2005, 208-247.

mystistä uskonnollisuutta.<sup>24</sup> Mystisen uskonnollisuuden käsite kattaakin hyvin Hasselle-Newcomben informanttien henkisyttä koskevat käsitykset. Se ei kuitenkaan nähdäkseni ota aivan riittävällä tavalla huomioon sitä motiivien ja päämäärien moninaisuutta, joka modernia joogaa luonnehtii.

Esimerkiksi Astangajoogassa painotetaan fyysistä harjoittelua niin voimakkaasti, että Astangajoogan harjoittajien käsityksiä henkisyydestä ei voida nähdäkseni perustellusti tarkastella erillään harjoituksen fyysisestä ulottuvuudesta. Lisäksi esimerkiksi Stuart Ray Sarbacker toteaa, että moderni jooga ja liikunta liittyvät niin kiinteästi yhteen, että niitä ei voida pitää täysin erillisinä ilmiöinä. Paitsi että fyysinen terveys, hyvä ulkonäkö ja muut ”ulkoiset hyödyt” mainitaan jo klassisina pidetyissä joogan tekstuaalisissa lähteissä, on myös modernin joogan kehitys ollut alusta lähtien kiinteästi liitoksissa liikuntakulttuuriin.<sup>25</sup> Tästä syystä Astangajoogan ymmärtämiseen tarvitaan nähdäkseni teoreettista viitekehystä, joka ottaa huomioon myös ruumiillisen ulottuvuuden.

#### 1.4. Tutkielmani kysymyksenasettelu

Modernin joogan monimielinen suhde hindulaisiin juuriinsa ja sen tradition kokemat radikaalit muutokset tekevät siitä erityisen kiinnostavan kohteen uskontotieteelliselle tutkimukselle. Modernin joogan tutkimus onkin ymmärrettävästi keskittynyt pitkälti ilmiön aatehistoriallisiin taustoihin ja ajankohtaisiin kulttuurillisiin kysymyksiin. Hasselle-Newcomben tutkimusta lukuun ottamatta merkillisen vähän huomiota on kuitenkin annettu sille, miten eri modernien joogamuotojen harjoittajat itse kokevat harjoituksensa merkityksen. Tämä on nähdäkseni tärkeä kysymys, sillä moderni jooga on ilmiönä niin monimuotoinen, että sitä on vaikea asettaa mutkattomasti mihinkään tiettyyn laajempaan kontekstiin. Toisaalta modernilla joogalla on länsimaissa vahvoja yhteyksiä 1970-luvulla esiinnousseeseen uususkonnollisuuteen ja erilaisiin *guru*-liikkeisiin, toisaalta sen yhteydet kehoterapioihin ja *āyurvedan* kaltaisiin hoitomenetelmiin liittyvät sen holistisen lääketieteen piiriin. Huomiotta ei voi jättää sitäkään, että jooga on usein osa monien new age -henkisyyteen vetoa tuntevien elämää. Lisäksi löytyy niitäkin (myös syntyperältään länsimaalaisia),

---

<sup>24</sup> Hasselle-Newcombe 2005, 309, 316-319.

<sup>25</sup> Sarbacker 2008, 173-174.

jotka harjoittavat jotakin modernin joogan muotoa osana hindulaista uskonnonharjoitusta.

Tästä syystä tarkastelenkin tutkielmassani sitä, minkälaisia käsityksiä Astangajoogan harjoittajilla on harjoituksensa merkityksestä ja luonteesta. Haluan tutkielmallani selvittää 1) liittävätkö Astangajoogan harjoittajat joogaan uskonnollisiksi tai henkisiksi tulkittavia merkityksiä, ja 2) millaisia nämä merkitykset ovat ja miten ne liittyvät harjoituksen muihin ulottuvuuksiin (esim. terveydellinen, sosiaalinen, psykologinen). Tältä pohjalta toivon 3) pystyväni tarkastelemaan, miten Astanga asettuu nykypäivän uskonnolliseen kenttään, ja mitä sen harjoittajien näkemykset mahdollisesti kertovat uskonnon asemasta ja luonteesta nykyaikana.

Aineistonani toimivat kymmenen Helsingin Astanga Joogakoulussa harjoittelevan Sri K. Pattabhi Joisin opetusperinteeseen pohjautuvan Astangajoogan harjoittajan haastattelut. Helsingin Astanga Joogakoulu valikoitui aineistonkeruupaikaksi siksi, että se on Suomen tämänhetkisistä Astangajoogakouluista oppilasmäärältään suurin ja toiminnaltaan pitkäikäisin. Sen perustajat Petri Räisänen ja Juha Javanainen ovat usein esillä suomalaisessa mediassa edustamassa Astangajoogaa. Muutamat koulun opettajista ovat kansainvälisestikin tunnettuja. Näin ollen katsoin sen olevan luonteva paikka tämäntyyppisen tutkielman kohteeksi. Tulee tietysti muistaa, että aineisto heijastelee väistämättä kyseisen koulun painotuksia ja lähestymistapaa, ja jostakin toisesta Astangajoogaa opettavasta koulusta kerätty aineisto voisi antaa mahdollisesti hyvinkin toisenlaisen kuvan harjoituksen luonteesta.

Koska Astangajoogassa, kuten modernissa joogassa yleisemminkin, painopiste on voimakkaammin itse harjoituksessa kuin teoreettisissa filosofisissa opeissa (useat haastatteleman Astangajoogan harjoittajat siteerasivat mielellään Pattabhi Joisin sanoja ”99% harjoitusta, 1% teoriaa!”), katsoin olennaiseksi tutustua harjoitukseen myös käytännössä. Tästä syystä aloitin aineistonkeruuni osallistumalla Helsingin Astanga Joogakoulun alkeiskurssille syyskuussa 2008. Loppuvuodesta 2008 osallistuin vielä alkeisjatkokurssille ja toukokuussa 2009 mysore-kurssille. Nämä kolme tasoa luovat itsenäisen Astangajoogan harjoittelun pohjan. Minulla oli ennen aineistonkeruun aloittamista jonkin verran kokemusta muista joogamuodoista (mm. *iyengarjooga*). Aineistonkeruuni myötä siirryin kuitenkin säännölliseen Astangajoogan harjoitteluun.

Käytännöllinen osallistuminen, tai osallistuva havainnointi, auttoi ennen kaikkea saamaan ”tuntumaa” tutkittavaan aiheeseen ja sitä kautta muotoilemaan relevantteja kysymyksiä sitä koskien. Vaikka Astangajoogasta välittyvätkin ulkopuoliselle tarkkailijalle ennen kaikkea enemmän tai vähemmän akrobaattiset asennot, on se etenkin edistyneemmille harjoittajille ensisijaisesti mentaalinen harjoitus. Hengityksen, liikkeen ja katseen kohdistuspisteiden saumatonta yhteenkuuluvuutta ja harjoittelusta seuraavia vaikutuksia on vaikea ymmärtää, ellei ole itse kokeillut harjoitusta käytännössä. Näin ollen osallistuminen (enemmän tai vähemmän) säännölliseen Astangajoogan harjoitteluun muodostui työssäni olennaiseksi osaksi hermeneuttista eläytymisen ja etäntymisen prosessia<sup>26</sup>, jota (antropologisen koulutuksen omaava) kirjailija Ursula K. Le Guin kuvaa varsin osuvasti teoksessaan *Kahdesti haarautuva puu*:

Myöntyvyys, kuuliaisuus, halukkuus hyväksyä nämä nuotit oikeiksi ja tämä malli oikeaksi malliksi on olennainen piirre esittämisessä, kääntämisessä ja ymmärtämisessä. Sen ei tarvitse olla pysyvä, kestävä sydämen tai mielen tila. Kuitenkaan se ei ole epärehellistä. Se on enemmän kuin näytelmän katsomiseen tarvittava epäuskoisuuden hylkääminen, mutta vähemmän kuin kääntymys. Se on asenne, asento tanssissa.<sup>27</sup>

Ymmärtävä asenne, ”asento tanssissa” voidaan hyvin rinnastaa Astangajoogan *āsanoiden* opetteluun, ja sen tuottaman kokemuksellisen tiedon merkitykseen toisten harjoittajien, siis haastattelemini astangien<sup>28</sup>, kanssa käydyssä dialogissa. Monet Astangajoogan harjoittajat vaikuttavat olevan erittäin kiinnostuneita toistensa harjoituksesta. Niinpä se, että minusta tuli tämän työn edetessä itsekkin Astangajoogan harjoittaja, auttoi minua paitsi ymmärtämään haastateltavieni ilmaisemia käsityksiä paremmin, myös luomaan keskusteluyhteyden välillemme.<sup>29</sup> Näin ollen osallistumiseni ja käytännöllinen kokemukseni Astangajoogasta vaikutti haastattelutilanteisiin ja tutkimuksen sujumiseen nähdäkseni ratkaisevalla tavalla.

Sovellan tutkielmassani Paul Heelasin *holistisen henkisyyden* teoriaa. Tämä liittää tutkielmani osaksi laajempaa uskontososiologista keskustelua uskonnon

<sup>26</sup> Ks. esim. Gadamer 2005, 36. ”Ymmärtäminen tarkoittaa ensisijaisesti tarkastellun asian ymmärtämistä ja vasta toissijaisesti sen erottamista omasta mielipiteestä ja sen ymmärtämistä. Asian ymmärtäminen, tekemisissä oloinen saman asian kanssa on hermeneuttisista ehdoista siksi ensisijaisin.”

<sup>27</sup> Le Guin 2009, 116.

<sup>28</sup> Astangajoogan aktiivisista harjoittajista usein käytetty termi.

<sup>29</sup> Joogaa tutkinut antropologi Sarah Strauss on myös esittänyt näkemyksen, että jooganharjoittajat puhuvat joogasta mielellään vain toisten jooganharjoittajien kanssa. Strauss 2000, 172-73, 180, viitattu Smith 2004, 1.

*subjektivisaatiosta*. Subjektivisaatiokeskustelussa on tiettyssä mielessä kyse vastareaktiosta paljon jalansijaa saaneelle *sekularisaatioteorialle*, jonka mukaan uskonto olisi asteittain katoamassa moderneista yhteiskunnista.<sup>30</sup> Kuitenkin erityisesti Paul Heelas ja Linda Woodhead<sup>31</sup> ovat esittäneet näkemyksiä, joiden mukaan uskonto ei suinkaan olisi katoamassa länsimaisista yhteiskunnista, vaan että kyse olisi uskonnollisuuden luonteen muutoksesta. Toivoakseni analyysini auttaa paitsi selkeämmin ymmärtämään Astangajoogan sijoittumista kulttuurisena ilmiönä, myös tarjoamaan jonkinlaisen näkökulman tähän ajankohtaiseen, uskontotieteen kannalta olennaiseen keskusteluun.

## **2. HOLISTINEN HENKISYYS**

### **2.1. Henkisyys ja hengellisyys**

Henkisyyden käsite esiintyy usein uskonnollisuutta koskevassa nykykeskustelussa. Käsitettä käytetään kuitenkin myös mitä erilaisimmissa yhteyksissä akateemisen keskustelun ulkopuolella. Esimerkiksi yrityksen toimintaperiaatteissa voidaan puhua ”henkisistä arvoista”, samalla kun aikakauslehdissä sillä voidaan viitata ihmisen elämänlaatua parantaviin valintoihin. Toisaalta viimeistään 1960-luvulta lähtien on puhe ”henkisestä kehityksestä” vähitellen vakiintunut osaksi yleistä kielenkäyttöä kulttuurissamme. Se, tarkoitetaanko tällä kehityksellä psyykkisen, emotionaalisen ja älyllisen kypsyyden saavuttamista vai sisältyykö siihen persoonallisen psykologian ylittävä ulottuvuus (kuten uskonnollisessa mystiikassa ja new age -uskonnollisuudessa), riippuu pitkälti käyttökontekstista. Ainoana yhdistävänä piirteenä näiden ”henkisyyden” lukuisten käyttötapojen välillä näyttääkin olevan, että henkisyyden koetaan lähes poikkeuksetta olevan jotain erittäin tärkeää.

Täsmällistä ja vakiintunutta määritelmää henkisyydelle ei löydy myöskään akateemisesta kielenkäytöstä. Uskontososiologisessa keskustelussa henkisyydellä tarkoitetaan kuitenkin tavallisesti sellaisia uskonnollisia ilmiöitä, joissa yksilön sisäinen kokemus on korostetussa asemassa suhteessa uskonnollisiin

---

<sup>30</sup> Ks. esim. Bruce 2002.

<sup>31</sup> Ks. erityisesti Heelas, Woodhead et al. 2005. Hyvä yhteenveto aiheesta löytyy myös teoksesta Partridge 2005, 4-41.



instituutioihin ja dogmeihin.<sup>32</sup> Henkisyiden käsitteen juuret ovatkin kristillisessä teologiassa. Varhaisimmassa raamatullisessa käytössä sillä viitattiin askeettiseen ”elämään Jumalan hengessä”, vastakohtana maalliselle, ”lihalliselle elämälle”. Kuitenkin varsinainen filosofinen erottelu ruumiin ja hengen välillä muodostui vasta myöhemmin hellenistisellä ajalla. Keskiajalla henkisyiden käsitettä puolestaan käytettiin erottamaan poliittisten hallitsijoiden ”maallinen valta” kirkon ”hengellisestä vallasta”.<sup>33</sup>

Tässä yhteydessä on tärkeää huomata, että englanninkielen sana *spirituality* voidaan kääntää suomenkielessä kahdella tavalla. Kristillisessä kontekstissa käytetään tavallisesti termejä ”hengellisyys” tai *spiritualiteetti*, ja niiden käyttö rajoittuukin pitkälti kristilliseen hartaudentarjoitukseen. ”Henkisyys” on puolestaan nykyisin yleisemmin käytetty termi. Sen käyttö on kuitenkin jossain mielessä ongelmallista, koska se kattaa tavallisesti koko ihmisen sisäisen kokemuksen kaikessa moninaisuudessaan, ja sillä saatetaan käyttöyhteydestä riippuen viitata yhtä hyvin emotionaaliseen tai älylliseen toimintaan kuin nämä psyykkiset ulottuvuudet ylittävään kokemukseenkin. Englanninkielen *spirituality* kärsii kuitenkin nykyisin samanlaisesta monitulkintaisuudesta ja tästä syystä käytän siitä tutkielmassani käännoästä henkisyys. Kuten tässä luvussa käy ilmi, henkisyitä ilmiönä tutkineet uskontososiologit kuten Paul Heelas ovat usein tietoisia henkisyiden käsitteen määrittelemisen ongelmista, ja ovat ottaneet sen huomioon teorioissaan.

Yksilön sisäiseen kokemukseen henkisyiden käsite liitettiin mahdollisesti ensimmäisen kerran vasta Ignatius de Loyolan vuonna 1522 kirjoittamassa teoksessa *Exercitia spiritualia* (suom. *Hengellisiä harjoituksia*). ”Sisäisellä uskonnollisuudella” oli jo ennen Ignatiusta pitkät juuret kristillisessä mystiikassa aina Augustinuksesta lähtien. Sitä ei kuitenkaan liitetty ”henkisyiden” käsitteeseen millään tavalla, vaan henkisyitä käytettiin pitkälti edellä kuvatuissa merkityksissä. Onkin jokseenkin epäselvää, miten henkisyys oikeastaan alun perin liitettiin sisäiseen uskonnolliseen kokemukseen. Tiedetään kuitenkin, että reformaation myötä yksilöllinen, välitön suhde Jumalaan korostui laajemminkin eurooppalaisessa protestanttisessa kristinuskossa<sup>34</sup> ja viimeistään 1600-luvun ranskalaisessa teologisessa keskustelussa henkisyiden voidaan havaita tarkoittavan ihmisen henkilökohtaista suhdetta Jumalaan, korostaen samalla tämän

---

<sup>32</sup> Giordan 2007, 170.

<sup>33</sup> Carrette & King 2005, 34-36.

<sup>34</sup> Carrette & King 2005, 36-37.

suhteen subjektiivista luonnetta.<sup>35</sup> Uudesta käytöstavastaan huolimatta henkisyyden käsite oli yhä kiinteästi liitoksissa kristinuskon oppeihin, ja siten vahvasti liitoksissa uskonnollisiin instituutioihin. Tässä sen käyttö poikkesi selvästi nykyisestä ja sen yhteydessä olisikin suomeksi asianmukaisempaa puhua *hengellisyydestä*.

## 2.2. Subjektiivinen käänne ja moderni henkisyys

Henkisyyden irtaantuminen kristillisestä kontekstistaan liittyy laajempiin kulttuurisiin ja yhteiskunnallisiin muutoksiin. Monet ajattelijat<sup>36</sup> ovat kiinnittäneet huomiota modernissa kulttuurissa tapahtuneeseen prosessiin, jota Charles Taylor kutsuu ”valtavaksi subjektiiviseksi käänneeksi nykykulttuurissa”.<sup>37</sup> Subjektiivinen käänne merkitsee lyhyesti ilmaistuna yksilön oman sisäisen kokemuksen, tunteiden ja ajatusten merkityksen kasvua ihmisten elämää ohjaavina tekijöinä moderneissa yhteiskunnissa. Sen sijaan että tyytyisivät elämän heille ”määräämiin” rooleihin, yhä useammat ihmiset näyttävät pyrkivän muokkaamaan elämänsä enemmän omien sisäisten tarpeidensa, halujensa ja kykyjensä mukaiseksi.<sup>38</sup>

Ilmiön juuret ovat Taylorin mukaan 1700-luvulla, valistuksen rationalismia vastustamaan nousseiden romantikkojen ajatuksissa. Taylor toki mainitsee, että individualismin juuret ulottuvat paljon kauemmas. Sisäisen uskonnollisuuden merkitystä korostaneen Augustinuksen lisäksi myös esimerkiksi Descartesin ja Locken individualistiset filosofiat olivat luoneet kulttuurista pohjaa subjektiivisuutta painottavalle ajattelulle. Romantikkojen näkemyksissä kuitenkin juuri etiikka ja moraali, käsitykset oikeasta ja väärästä sekä ihmisen vapauksista ja velvollisuuksista paikantuivat uudella tavalla ihmisen sisäisyyteen.<sup>39</sup> Useat romantikot myös hylkäsivät kristinuskon, ja etsivät sille vaihtoehtoa mm.

---

<sup>35</sup> Giordan 2007, 166-167; Carrette & King 2005, 37-38.

<sup>36</sup> Mm. Anthony Giddens, Eric Hobsbawm ja Charles Taylor ovat kirjoittaneet tästä teemasta. Ks. Partridge 2004, 6.

<sup>37</sup> Taylor 1995, 56.

<sup>38</sup> ”Ymmärtääksemme, mikä tässä on uutta, meidän täytyy huomata yhtymäkohta varhaisempiin moraalikäsitteisiin, joissa kosketus tiettyyn hyvyyden lähteeseen –kuten Jumalaan tai hyvän ideaan– tulkittiin täyden olemassaolon perusedellytykseksi. Nyt siis ammennettava lähde onkin syvällä sisimmässämme. Muutos on osa valtavaa subjektiivista käännettä nykykulttuurissa: syntyy uusi henkistymisen muoto, jossa miellämme itsemme olioksi joilla on syvällisiä sisäisiä ulottuvuuksia.” Taylor 1995, 56.

<sup>39</sup> Taylor 1995, 56.

aasialaisista uskonnoista, kuten hindulaisuudesta ja buddhalaisuudesta.<sup>40</sup> Euroopan uskonnollinen kenttä muuttui monimuotoisemmaksi, kun tieto vieraista traditioista vähitellen kasvoi. 1800-luvulla syntyi amerikkalaisen transsendentalismin ja teosofian kaltaisia liikkeitä, jotka edustivat yhä enemmän kristinuskon perinteestä vapautunutta henkisyyttä ja yleinen kiinnostus okkultismia ja spiritismiä kohtaan kasvoi vuosisadan loppupuolella. Samaan aikaan meneillään ollut yhteiskunnan modernisoituminen ja kulttuurin eri osa-alueiden eriytyminen omiksi ”saarekkeikseen” edesauttoi individualismin kasvua.<sup>41</sup>

1900-luvulla yhä näkyvämmäksi tullut perinteisistä uskonnollisista instituutioista riippumaton henkisyys on askarruttanut monia tämän ajan tutkijoita. Esimerkiksi Ernst Troeltsch, Roy Wallis, Colin Campbell, sekä Paul Heelas ovat tutkineet aihetta.<sup>42</sup> Troeltsch kehitti jo 1900-luvun toisella vuosikymmenellä teorian *mystisestä uskonnollisuudesta*, jonka hän erotti sekä kirkon edustamasta avoimesta ja inklusivistisesta uskonnosta, että kristillisten lahkojen (*sect*) suljetummasta ja luonteeltaan eksklusivistisesta uskonnosta. Mystinen uskonnollisuus on Troeltschin mukaan luonteeltaan sisäistä ja individualistista, eikä sen tukena ole ulkoisia instituutioita.<sup>43</sup> Roy Wallis puolestaan kehitti Troeltschin erittelemien kirkon, lahkon ja tunnustuskunnan (*denomination*) tyyppien rinnalle kultin (*cult*) tyyppin.<sup>44</sup>

Kultilla Wallis tarkoitti sellaisia avoimia ja vakiintumattomia uskonnollisen järjestäytymisen muotoja, joiden kautta erilaiset epätyypilliset uskonnolliset näkemykset välittyvät yhteiskunnassa.<sup>45</sup> Tätä ideaa kehitti edelleen myös Campbell, joka jo 1970-luvulla esitti väitteen siitä, että samalla kun perinteinen uskonnollisuus näyttää olevan vähenemässä moderneissa yhteiskunnissa, olisi individualistinen henkisyys puolestaan nousussa.<sup>46</sup> Samaa näkemystä ovat pyrkineet viime vuosina edistämään mm. Paul Heelas ja Christopher Partridge. Näiden kahden tutkijan henkisyyttä koskevat teoriat ovat hyvin lähellä toisiaan.

---

<sup>40</sup> Heelas 2008, 41.

<sup>41</sup> Giuseppe Giordan toteaaakin, että uskonnon eriytyminen muista yhteiskunnallisista instituutioista on eräs tärkeimpiä syitä henkisyyden korostumiseen: uskonto ”puhdistuu” ulkoisista elementeistä ja jäljelle jää pelkkä sisäinen kokemus. Ks. Giordan 2007, 165, 170-171. Vaikka tätä Giordanin näkemystä voidaankin pitää turhan suoraviivaisena, ovat uskonnollinen pluralismi, individualismi, modernisaatio ja henkisyys selvästi liittyneet yhteen historiassa.

<sup>42</sup> Ks. Partridge 2004, 19-28.

<sup>43</sup> Ks. Partridge 2004, 19-21.

<sup>44</sup> Partridge 2004, 24.

<sup>45</sup> Ks. Partridge 2004, 24-25.

<sup>46</sup> Campbell 1978, 150.

Siinä missä Partridgen tutkimuksessa korostuu populaarikulttuurin asema henkisten ideoiden levittäjänä ja ilmentäjänä<sup>47</sup>, keskittyy Heelas sisäisen kokemuksen, terveyden ja sosiaalisten suhteiden merkitykseen nykyisessä *holistisessa henkisyudessa*.

Kerätessäni ja käydessäni alustavasti läpi tämän tutkielman aineistoa, panin merkille, että monet haastattelemistani Astangajoogan harjoittajista esittivät näkemyksiä joissa he korostivat olevansa kiinnostuneita henkisyudesta, mutta eivät pitäneet itseään uskonnollisina. Niinpä huomioni suuntautui henkisyyttä koskeviin uskontososiologisiin teorioihin. Lisäksi haastateltavien vastauksissa subjektiivinen, kokemuksellinen henkisyys, sekä ruumiilliset ja sosiaaliset tekijät vaikuttivat liittyvän kiinteästi yhteen. Tästä syystä päätin hyödyntää tässä tutkielmassa ensisijaisesti Paul Heelasin näkemystä holistisesta henkisyudesta tutkiakseni tarkemmin näiden näkemysten välistä suhdetta. Tarkoitukseni ei kuitenkaan ole analysoida tekemiäni haastatteluja suoraan Heelasin teoriaa soveltaen, vaan verrata aineistosta esiin nousevia teemoja Heelasin ajatuksiin, kartoittaen yhtäläisyyksiä ja mahdollisia eroja näiden välillä.

### 2.3. Paul Heelas ja holistinen henkisyys

Heelas on esittänyt keskeiset henkisyyttä koskevat näkemyksensä teoksissa *The New Age Movement* (1996), *The Spiritual Revolution* (2005), sekä *Spiritualities of Life* (2008). *The New Age Movement* käsittelee subjektikeskeisen uskonnollisuuden keskeisiä piirteitä ja ilmentymistä etenkin 1960-luvun vastakulttuurisessa liikehdinnässä sekä 1970- ja 1980-luvuilla kukoistaneissa *inhimillisen kasvun* suuntauksissa. Linda Woodheadin ja tutkimusavustajien kanssa yhteistyössä kirjoitettu *The Spiritual Revolution* perustuu Englannissa, Kendalin kaupungissa tehtyyn laajaan kenttätutkimukseen, jonka tarkoitus oli selvittää, onko havaittavissa merkkejä siitä, että henkisyys olisi syrjäyttämässä perinteisen uskonnollisuuden. Heelas ja Woodhead päätyvät toteamaan, että vaikka varsinaista henkisyyden vallankumousta ei olekaan havaittavissa, on subjektiivinen henkisyys selvästi kasvussa. Heelas jatkaa tämän teeman kehittelyä teoksessaan *Spiritualities of life*, keskittyen pääasiassa puolustamaan holistisen henkisyyden (tai *elämän spiritualiteettien*, kuten hän niitä tässä teoksessa

---

<sup>47</sup> Ks. Partridge 2004; Partridge 2005.

nimittää<sup>48</sup>) relevanssia sekä Steve Brucen sekularisaatioteoriaan pohjaavaa kritiikkiä että Jeremy Carretten ja Richard Kingin kaltaisten kulutuskriittisten tutkijoiden näkemyksiä vastaan.

Heelasin teoretisoinnin lähtökohtana on jo edellä mainittu Charles Taylorin näkemys modernin kulttuurin *subjektiivisesta käänteestä*. Heelasin ja Woodheadin mukaan subjektiivinen käänne tarkoittaa kääntymistä pois ”ulkoa määrätystä” (*life-as*) elämästä kohti ”sisäisesti määräytynyttä” (*subjective-life*) elämää.<sup>49</sup> ”Ulkoa määräytyvässä” elämässä merkityksellisyys voidaan palauttaa niihin suurempiin kokonaisuuksiin, joiden osa ihminen sattuu olemaan, esimerkiksi perhe- ja sukulaisuussuhteisiin, kansallisuuteen, yhteiskunnalliseen luokkaan tai uskontoon. Tällöin on ihmisen elämän sisältö ja tavoitteet määräytyvät pääasiassa näiden yksilöä suurempien kokonaisuuksien kautta. Ulkoa määräytyvän merkityksellisuuden luonteenomaisena piirteenä voidaan siis katsoa olevan velvollisuus.<sup>50</sup> Heelasin ja Woodheadin näkemys on, että vaikka ”ulkoa määräytyvä” merkityksellisyys ei olekaan kadonnut (eikä katoamassa) mihinkään moderneissa yhteiskunnissa, leimaa etenkin nykyistä länsimaista kulttuuria ennennäkemätön subjektiivisuuden korostuminen. Tällöin elämän merkitys löytyy *yhä useammin* yksilön mielentiloista, tunteista, muistoista, haluista, ruumiillisista kokemuksista. Subjektiivista elämää määrittelevät siis esimerkiksi itseohjautuvuus, itsetuntemus ja itseilmaisu.<sup>51</sup>

Heelas ja Woodhead määrittelevät uskonnon ja henkisyyden käsitteet suoraan tämän ”ulkoa määräytyneen” ja ”subjektiivisen” kahtiajaon kautta. Kirjoittajien mukaan uskonnon voidaan sanoa useissa tapauksissa suorastaan sakralisoivan ”ulkoa määräytyneen” elämän, kun taas henkisyys paikantaa heidän mukaansa pyhän lähes poikkeuksetta subjektiin ja subjektiiviseen kokemukseen.<sup>52</sup> Kendalissa tehdyn kenttätutkimuksen perusteella kirjoittajat päätyivät toteamaan, että järjestäytynyt uskonnollisuus, tässä tapauksessa erilaiset kristilliset kirkkokunnat, korostivat lähes poikkeuksetta ulkoista auktoriteettia, sekä annettujen arvojen, normien ja velvollisuuksien noudattamista. Yhdistävinä piirteinä havaittiin myös hierarkkisuus, sekä se että Jumala koettiin olennaisesti

---

<sup>48</sup> Heelas käyttää teoksissaan vaihtelevasti termejä *self-spirituality*, *mind-body-spirituality*, *inner-life spirituality*, *spiritualities of life* ja *holistic spirituality* tarkoittaen kaikilla jokseenkin samaa ilmiötä. Itse käytän tässä työssä ensisijaisesti käännoä holistinen henkisyys, koska tämä on sujuvaa suomenkieleltä ja ilmentää mielestäni Heelasin näkemyksen keskeisiä piirteitä hyvin.

<sup>49</sup> Heelas & Woodhead 2005, 3.

<sup>50</sup> Heelas & Woodhead 2005, 3.

<sup>51</sup> Heelas & Woodhead 2005, 3-4.

<sup>52</sup> Ks. Heelas & Woodhead 2005, 5.

transsendentiksi, erilliseksi ihmisestä ja luomakunnasta.<sup>53</sup> Subjekti oli siis aina alisteisessa asemassa johonkin korkeampaan tahoan tai suurempaan kokonaisuuteen nähden. Kirjoittajat toki myöntävät, että eri kirkkokuntien välillä oli havaittavissa eroja siinä, missä määrin ulkoinen auktoriteetti ja sisäinen kokemus painottuivat.<sup>54</sup>

Selkiyttääkseen vakiintuneiden uskonnollisten instituutioiden piirissä toteutuvan, ”ulkoa määräytyneen” uskonnollisuuden ja ”subjektikeskeisen” henkisyyden suhdetta Heelas ja Woodhead määrittelevät järjestäytyneen uskonnon vastapooliksi monimuotoisen (ja erittäin vaikeasti rajattavan) ”holistisen miljöön”, jossa subjektiivinen henkisyys heidän mukaansa nykyisin pääasiassa toteutuu. Holistinen miljöö muodostuu Heelasin ja Woodheadin mukaan sekä yksilöllisistä että ryhmissä tapahtuvista aktiviteeteista, joihin osallistujat liittävät mahdollisesti myös henkiseksi ymmärrettyjä merkityksiä. Holistisessa miljöössä liikkuvat ihmiset voidaankin jakaa erilaisia aktiviteetteja tarjoaviin harjoittajiin sekä näihin aktiviteetteihin osallistujiin. Suosituimmat holistiset aktiviteetit Heelasin ja Woodheadin johtamassa tutkimuksessa olivat jooga, hieronta, aromaterapia, homeopatia ja refleksologia.<sup>55</sup>

Heelas jäljittää subjektiivisen henkisyyden kulttuurihistorian 1700-luvun romantikkojen näkemyksistä 1960-luvun vastakulttuurin kautta 1970- ja 1980-luvuilla suosittuihin ”inhimillisen kasvun” seminaareihin ja lopulta nykyisin kasvussa olevaan holistiseen hyvinvointikulttuuriin.<sup>56</sup> Heelas korostaa, että nämä liikkeet eroavat toisistaan monelta osin. Esimerkiksi sekä 1960-luvun vastakulttuurissa ja 1970-luvun ”seminarihenkisyudessa” (*seminar spirituality*) oli havaittavissa huomattavasti voimakkaampia dualistisia tendenssejä kuin nykyisin. Tästä huolimatta Heelas painottaa, että monet keskeiset teemat yhdistävät holistista henkisyyttä aina romantiikan ajasta nykypäivään asti.<sup>57</sup>

Ensiksikin holistiseen henkisyyteen liittyy tavallisesti käsitys kaiken olevan läpäisevästä *elämänenergiasta*, josta käytetään esimerkiksi aasialaisista kulttuureista peräisin olevia nimityksiä, kuten *chi*, *ki*, *prāṇa*, *yin* ja *yang*, sekä *kuṇḍalinī*.<sup>58</sup> Tämä energia ymmärretään kaiken elämän ytimeksi, joka ilmenee ennen kaikkea ihmisen *subjektiivisessa elämässä*. Tällä Heelas tarkoittaa kaikkea

---

<sup>53</sup> Ks. Heelas & Woodhead 2005, 13-17.

<sup>54</sup> Ks. Heelas & Woodhead 2005, 17-23.

<sup>55</sup> Heelas & Woodhead 2005, 89.

<sup>56</sup> Ks. Heelas 2008, 41-53.

<sup>57</sup> Heelas 2008, 40.

<sup>58</sup> Heelas 2008, 32.

ihmisen sisäistä kokemista mielenliikkeineen, haluineen ja emotioineen. Samalla on kuitenkin huomattava, että holistisessa henkisyudessa ihmisen sisäistä maailmaa ei itsessään pidetä pyhänä, vaan se pyritään kokemaan uudella tavalla. Tämän katsotaan tapahtuvan erityisten *aktiviteettien* tai *käytäntöjen* kautta. Joogan, reikin ja erilaisten terapiamuotojen avulla pyritäänkin muuttamaan ihmisen kykyä *kokea* sisäistä todellisuuttaan.<sup>59</sup> Kokemuksellisuus on holistisessa henkisyudessa korostetussa asemassa oppeihin, teorioihin ja dogmeihin nähden.

Nimensä mukaisesti holistisen henkisyyden piirissä ihminen käsitetään *kokonaisuutena*, johon varsin yleisen jaottelun mukaan kuuluvat keho, mieli ja henki. Tämän seurauksena myös *terveydellä* ja *hyvinvoinnilla* on tärkeä asema holistisessa henkisyudessa. Terveyttä ei kuitenkaan aina määritellä koululääketieteen tavoin ”sairauden poissaoloksi”, vaan kyse on ennen kaikkea *subjektiivisesta hyvinvoinnin kokemuksesta*, jossa kokemuksen *laadulla* on keskeinen asema.<sup>60</sup> Subjektin keskeisestä asemasta huolimatta holistinen henkisyys ei ole Heelasin mukaan luonteeltaan suljetun yksilökeskeistä. Tärkeitä holistisen tradition läpi kulkevia teemoja ovat hänen mukaansa myös *rakkaus* ja *humanistiset arvot*, tarkoittaen tässä yhteydessä uskoa ihmisten pohjimmaiseen hyvytyteen.<sup>61</sup> Nämä itsessään henkisinä pidetyt arvot ilmenevät *ihmissuhteissa*, joissa holistisen henkisyyden edustajat Heelasin mukaan korostavat *affektiivisuutta* ja *tunteiden ilmaisuja*.<sup>62</sup>

Holistisen henkisyyden taustalta on Heelasin mukaan löydettävissä vahva unitaarinen tendenssi, näkemys siitä että henkisyyden näkökulmasta kaikki ihmiset ovat pohjimmiltaan yhtä.<sup>63</sup> Tämän voidaan katsoa olevan jokseenkin jännitteisessä suhteessa sen kanssa, että samaan aikaan holistiset suuntaukset pitävät arvossa yksilöllistä *ainutlaatuisuutta* ja *vapautta*. Päinvastoin kuin monissa perinteisissä henkisissä traditioissa, vapaudella ei holistisessa henkisyudessa tarkoiteta soteriologisten traditioiden metafyyisistä vapautumista tai pelastusta, vaan kykyä seurata *omaa sisäistä ääntään*.<sup>64</sup> Tässä suhteessa holistisen henkisyyden voidaan katsoa lähes poikkeuksetta olevan *detraditioinalisoitunutta*. Tämä tarkoittaa ennen kaikkea *ulkoisen auktoriteetin karsiutumista*. Holistiset

---

<sup>59</sup> Heelas 2008, 33.

<sup>60</sup> Heelas 2008, 34-35.

<sup>61</sup> Heelas 2008, 35.

<sup>62</sup> Heelas 2008, 36.

<sup>63</sup> Heelas 2008, 36-37.

<sup>64</sup> Heelas 2008, 38.

aktiviteetit nähdäänkin mahdollisuuksina, valinnan kohteina, joita niihin osallistuvat voivat hyödyntää tarpeidensa ja mieltymystensä mukaan.<sup>65</sup>

Subjektiiivinen sisäisyys, vapaus ja ainutkertaisuus on holistisen henkisyyden edustajien mukaan mahdollista kokea vain *tässä ja nyt*. Tässä mielessä holistinen henkisyys poikkeaa radikaalisti sellaisista uskonnollisuuden muodoista, joissa esimerkiksi kuolemanjälkeisillä olemassaolon muodoilla on erityinen merkitys. Myöskään kosmologisilla teorioilla maailman synnystä ja ihmisen paikasta siinä ei tästä syystä ole holistisessa henkisyudessa välttämättä tärkeää asemaa. On kuitenkin tärkeää huomata, että holistisessa miljöössä ei Heelasin mukaan yleisesti ajatella henkisyyden palautuvan yksinomaan materiaaliseen maailmaan.<sup>66</sup> Heelas ei kuitenkaan missään tarkenna, missä mielessä holistinen henkisyys oikeastaan ”ylittää” luonnollisen.<sup>67</sup> Sen sijaan hän vaikuttaa pakenevan määrittelyyn liittyvää vastuuta tukeutuessaan radikaalisti henkisyyden *emic*-määritelmään<sup>68</sup>:

If they mean 'good feelings', fine – 'spirituality' is secular; but if they mean something metaphysical, something other than the secular, then that is equally fine.<sup>69</sup>

Huolimatta siitä että Heelas puolustaa kiihkeästi holistisen henkisyyden paikkaa paitsi uskontososiologian tutkimuskohteena, myös yhteiskunnallisesti merkittävänä ilmiönä, voidaan tätä hänen henkisyyttä koskevan määritelmänsä avoimuutta pitää hyvinkin ongelmallisena. Steve Bruce ja David Voas ovatkin kohdistaneet tähän seikkaan nähdäkseni osuvaa kritiikkiä. Brucen ja Voasin tärkeimpänä yksittäisenä huomiona pidän sitä, että edellä esitellyn määritelmällisen avoimuuden vuoksi henkisyyden käsite on vaarassa menettää tyystin merkityksensä ja käyttökelpoisuutensa. Jos henkisyyttä ei voida selvästi erottaa muista modernin individualismin muodoista, on sen käyttö tutkimuksessa kyseenalaista.<sup>70</sup> Henkisyyden käsitteen kulttuurihistorian voidaan niin ikään tulkita sisältävän oletuksen, että sillä viitataan johonkin psyykkisen ja kehollisen ylittävään. Tätä metafyyssistä ulottuvuutta voidaan kutsua esimerkiksi mystiseksi

---

<sup>65</sup> Heelas 2009, 39.

<sup>66</sup> Heelas 2009, 39.

<sup>67</sup> Heelas käyttää termejä ”*super natural*” (huom. kirjoitettu erikseen erotukseksi termistä *supernatural*) ja *meta natural*. Ks. Heelas 2008, 40.

<sup>68</sup> *Emic-tieto* merkitsee uskontotieteessä tutkimuskohteen itseymmärrystä. Sen vastapari on nk. *etic-tieto*, joka tarkoittaa tutkijan kohteeseen kohdistamaa analyyttistä ymmärrystä.

<sup>69</sup> Heelas 2008, 93-94.

<sup>70</sup> Voas & Bruce 2007, 43-44.



kokemukseksi. Myös tässä suhteessa Heelasin määritelmä on nähdäkseni ongelmallinen.

Toisaalta Heelasin määritelmän avoimuus tarjoaa myös kiinnostavia mahdollisuuksia sen tarkastelemiseen, mitä henkisyydellä nykyisissä, mitä moninaisimmissa käyttöyhteysissä oikeastaan voidaan tarkoittaa. Se auttaa näkemään sanan vaihtelevat käyttöyhteydet ikäänkuin janana, jonka toisessa ääripäässä on "hyvä olo" ja toisessa metafyyssinen "mystinen kokemus". Ihmiset, jotka käyttävät sanaa "henkisyys" voivat viitata mihin tahansa näiden ääripäiden välillä. Näin ollen katson Heelasin erittelemien holistisen henkisyyden teemojen hyödyntämisen tutkielmani aineiston analyysissä voivan tuottaa uutta tietoa sekä henkisyyttä koskevien käsitysten luonteesta että Astangajoogaan liitetyistä merkityksistä.

Ennen etenemistä on kuitenkin mainittava, että Heelas pitää joogaa ikään kuin "automaattisesti" holistisen miljöönsä osana. Tämä voi olla pitkälti perusteltuakin. Samalla se kuitenkin herättää kysymyksen, onko aineistoni analysoiminen suhteessa Heelasin teoriaan kehämäistä ja jopa tarpeetonta. Kuitenkin modernin joogan monimuotoisuuden huomioon ottaen on tietyissä tapauksissa mahdollista kyseenalaistaa sen pitäminen holistisen miljöönsä osana. Elizabeth De Michelisin luoma modernin joogan typologia osoittaa, että modernia joogaa voidaan harjoittaa paitsi täysin sekulaareissa konteksteissa (joissa jooga nähdään pelkkänä fyysisenä liikuntana ilman minkäänlaista "henkistä" ulottuvuutta), myös täysin perinteisessä mielessä uskonnollisissa konteksteissa (joiden yhteydessä Heelasin holistisen henkisyyden määritelmää ei voida pitää perusteltuna tulkintamallina). Juuri näistä syistä on tarpeen tutkia, missä mielessä Astangajoogaa voidaan pitää henkisenä harjoituksena.

*Moderni psykosomaattinen jooga* (Modern Psychosomatic Yoga) pohjautuu pitkälti Swami Vivekanandan teoksen *Raja Yoga* (1896) myötä esiinnoitettuihin lähestymistapaan, jossa Patañjalin klassista *Yogasūtraa* tulkitaan joko uushindulaisuuden tai länsimaisen esoterismin kautta. Jooga nähdään yksityisenä ja yksilöllisenä uskonnonharjoituksen muotona, jossa kokemuksellisuudella on keskeinen asema. Vaikka monet modernin psykosomaattisen joogan piiriin luettavat suuntaukset tunnustavatkin joogan taustan hindulaisuudessa, ei harjoittajia tavallisesti velvoiteta noudattamaan perinteisiä uskonnollisia dogmeja ja henkilökohtaista elämää koskevia

rajoituksia.<sup>71</sup> Hindulaiset elementit sen sijaan korostuvat *Uushindulaisessa joogassa* (Neo-Hindu Yoga), joka on läheisesti liitoksissa moderniin psykosomaattiseen joogaan, mutta sijoittuu muita, tavallisesti kansainvälisiä modernin joogan muotoja selkeämmin juuri intialaiseen uskonnolliseen kontekstiin. Uushindulaisen joogan voidaan katsoa myös liittyvän kiinteästi hindunationalistiseen liikehdintään, joka sai alkunsa jo 1800-luvun lopulla ja voimistui 1900-luvun ensimmäisen puoliskon aikana. Siihen ovat voimakkaasti vaikuttaneet sekä itämaiset että länsimaiset fyysisen harjoittelun ja taistelulajien perinteet.<sup>72</sup>

Länsimaissa tunnetuimmat De Michelisin erittelemät modernin joogan muodot ovat kuitenkin ns. *moderni asentojooga* (Modern Postural Yoga), sekä *moderni meditaatiojooga* (Modern Meditational Yoga). Molemmat muodot ovat lähtöisin kahdesta edellä esitellystä modernin joogan tyypistä, ja ne ovat kehittyneet etenkin 1920-luvulta eteenpäin. Modernia asentojoogaa leimaa keskittyminen ensisijaisesti *āsanoina* tunnettuihin fyysisiin harjoituksiin, sekä mahdollisesti myös hengityksen hallintaan (*prāṇāyāma*). Tähän tyyppiin kuuluville joogamuodoille on leimallista hyvin pitkälle kehittynyt asentarjoitusta koskeva teoria, mutta samalla ambivalentti suhde taustalla vaikuttavien uskonnollis-filosofisiin ideoihin.<sup>73</sup> Käytännössä moderni asentojooga voi olla luonteeltaan puhtaasti liikunnallista, tai siihen voi liittyä myös henkiseksi ymmärrettyjä ulottuvuuksia.

*Moderniin meditaatiojoogaan* kuuluvia modernin joogan muotoja leimaa keskittyminen mietiskelytekniikoihin. Siinä missä moderni *asentojooga* on tavallisesti hyvin avointa suhteessa muihin traditioihin, voidaan meditaatiojoogaa pitää luonteeltaan eksklusiivisempänä. Tämä liittyy mahdollisesti siihen, että meditaatiojoogaksi luokiteltavat joogamuodot järjestäytyvät tyypillisesti jonkin tietyn gurun/johtajahahmon ympärille.<sup>74</sup> Moderni meditaatiojooga sijoittuukin usein lähelle *tunnustuksellista joogaa* (Modern Denominational Yoga). Tässä tyypissä joogaharjoitukset ovat muita tyyppisiä kiinteämmin osa kokonaisvaltaista maailmankuvaa tai uskomusjärjestelmää. Tunnustukselliset joogamuodot tulee kuitenkin erottaa esimoderneista, psykosomaattisista ja uushindulaisista joogamuodoista, sillä tämän tyyppin katsotaan muotoutuneen vasta 1950-luvulta

---

<sup>71</sup> Ks. De Michelis 2005, 188-189; De Michelis 2007, 6.

<sup>72</sup> De Michelis 2007, 6.

<sup>73</sup> De Michelis 2005, 187-188; De Michelis 2007, 6.

<sup>74</sup> De Michelis 2007, 7.

alkaen. Kyse on siis tavallisesti karismaattisen johtajan ympärille muodostuneesta suhteellisen tiiviistä yhteisöstä, joka noudattaa tiettyä elämäntapaa ja sitoutuu johtajansa opetuksiin. Tällaisiin liikkeisiin voidaan (tietyin varauksin) lukea mm. Krishna-liike ISKCON, sekä Sahaja-jooga.<sup>75</sup>

De Michelis pitää Sri K. Pattabhi Joisin opetuksiin pohjautuvaa Astangajoogaa varsin tyypillisenä esimerkkinä modernista asentojoogasta (Modern Postural Yoga)<sup>76</sup>. Tämä vaikuttaa lähtökohtaisesti perustellulta näkemykseltä, sillä erityisesti Astangajoogan käytännön opetuksessa korostuu lähes yksinomaan asentoharjoituksen ja siihen liittyvien hengitys- ja keskittymistekniikoiden hallinta. Monien Astangajoogan harjoittajien lähestymistapa kiteytyy Pattabhi Joisin sanoihin ”Tee vain harjoituksesi ja kaikki tapahtuu”<sup>77</sup>, jolla he haluavat painottaa uskonnollis-filosofisten oppien toissijaisuutta joogaharjoitukselleen. Astangajoogassa on selkeästi havaittavissa modernia joogaa laajemminkin muokannut sekä intialaisen että länsimaisen liikuntakulttuurin ja lääketieteen vaikutus, kuten Joseph Alter on todennut.<sup>78</sup>

Modernin psykosomaattisen joogan alatyyppeinä niin moderni asentojooga kuin meditaatiojoogakin vaikuttaisivat edustavan sellaisia joogamuotoja, joita on perusteltua tulkita holistisen henkisyyden näkökulmasta. Ne ovat monissa tapauksissa enemmän tai vähemmän irtaantuneet hindulaisista juuristaan, mutta niitä ei voida pitää yksinomaan liikuntana filosofisen taustansa vuoksi. Tässä mielessä Heelasin teorian soveltaminen niihin on aiheellista. Astangajoogan osalta tämän lähestymistavan avulla voidaan myös (hyvin rajallisessa mielessä) testata paitsi Heelasin teorian pätevyyttä, myös jossain määrin sitä, sijoittaako De Michelis Astangajoogan oikeaan kohtaan typologiassaan.

### **3. ASTANGAJOOGA**

#### **3.1. Krishnamacharya, Pattabhi Jois ja Astangajoogan alkuperä**

---

<sup>75</sup> De Michelis 2005, 188-189; De Michelis 2007, 7.

<sup>76</sup> De Michelis 2005, 188.

<sup>77</sup> Useimmat Pattabhi Joisin usein siteeratuista lausahduksista välittyvät hänen oppilaidensa kautta suullisena perinteenä, eivätkä ne ole peräisin kirjoitetuista lähteistä. Tämä koskee myös muita tässä tutkielmassa siteerattuja lausahduksia.

<sup>78</sup> Ks. Alter 2005, 124.

Astangajoogan guruna tunnettu Sri K. Pattabhi Jois (1915-2009) oli yhden modernin joogan kannalta merkittävimmän opettajan, Sri Triumalai Krishnamacharyan (1888-1989), oppilas. Krishnamacharya oli kotoisin Muchukundapuramista, Karnatakasta ja säädyltään hän oli brahmaani. Uskonnoistaan hän kuului *vaiṣṇavoihin*, jotka pitävät *Viṣṇua* korkeimpana jumaluutena. Hänen sukunsa sanotaan periytyneen Nathamuni-nimisestä joogista ja hän tutustuikin joogaan jo viisivuotiaana, isänsä kautta. 28-vuotiaana Krishnamacharya matkusti Himalajalle etsimään itselleen joogamestaria ja päätyi matkallaan Kailash-vuoren lähelle, Sri Rammohan Brahmachari -nimisen mestarin oppilaaksi. Seitsemän ja puolen vuoden intensiivisen opiskelun jälkeen Rammohan Brahmachari kehotti Krishnamacharyaa palaamaan Mysoreen ja ryhtymään jooganopettajaksi.<sup>79</sup>

Mysoreessa Krishnamacharya keräsi mainetta esittelemällä julkisesti akrobaattisia jooga-asentoja. Krishnamacharyan maine kulkeutui myös monista sairauksista kärsineen Mysoren tuolloisen hallitsijan, Maharaja Krishnaraja Wodejarin tietoon. Joogan terapeuttisia ja parantavia vaikutuksia opetuksessaan korostaneesta Krishnamacharyasta tulikin pian Maharajan henkilökohtainen jooganopettaja. Maharaja tarjosi Krishnamacharyalle asunnon sekä tilan joogasalille Jaganmohanin palatsista.<sup>80</sup> Läheinen suhde hoviin turvasi Krishnamacharyan ja hänen perheensä toimeentulon aina Intian itsenäistymiseen asti, jolloin Maharaja joutui luopumaan vallasta. Tämä johti lopulta myös Krishnamacharyan joogasalin lopettamiseen. Tämän jälkeen Krishnamacharya kuitenkin jatkoi perheensä elättämistä kiertävänä joogaopettajana.<sup>81</sup> Hän jatkoi opettamista aina vuoteen 1989, siis kuolemaansa asti. Hänen tärkeimmät oppilaansa, joista kaikista tuli merkittäviä jooganopettajia, olivat hänen poikansa T. K. V. Desikachar, Euroopan Joogaunionin pitkäaikainen johtaja Gerard Blitz, latvialainen Indra Devi (oikealta nimeltään Eiženija Pētersone), sekä joogan kansainvälisen suosion kannalta keskeiset B. K. S. Iyengar ja Pattabhi Jois.<sup>82</sup>

---

<sup>79</sup> Desikachar & Cravens 1998, 31-48; Räisänen 2005, 25.

<sup>80</sup> Desikachar & Cravens 1998, 85-87.

<sup>81</sup> Desikachar & Cravens 1998, 96.

<sup>82</sup> Hyvin kiinnostavaa on, että yhteisestä *gurusta* huolimatta varsinkin Desikacharin, Iyengarin ja Joisin opettamat joogamuodot poikkeavat toisistaan huomattavasti. Syinä tähän voivat olla mm. se, että ainakin Iyengarin katsotaan tehneen huomattavaa omaa tutkimustyötä ja uudelleentulkintaa joogan parissa, sekä Krishnamacharyan aikaansa nähden vallankumouksellisesta näkemyksestä, että joogaharjoitus on sovitettava kunkin ihmisen yksilöllisiin valmiuksiin sopivaksi. Ks. Desikachar 1999, xvi-xviii; Sjoman 1996, 50.

Krishnamacharyan joogaa koskevan opetuksen erityispiirteinä voidaan pitää mm. sitä, että hän korosti jooganharjoituksen kuuluvan myös perheellisille ihmisille, säädystä ja kastista riippumatta. Perinteisesti joogaa oli opetettu vain brahmaanimiehille ja sen katsottiin edellyttävän omaisuudesta luopumista ja ehdotonta selibaattia. Lisäksi Krishnamacharyan opetuksessa korostui asento- ja hengitysharjoitusten merkitys. Huolimatta siitä, että myös mietiskelytekniikat, veedisten mantrojen lausuminen ja hymnien laulaminen olivat Krishnamacharyalle tärkeitä joogaharjoituksen osia, hän painotti aiempaan perinteeseen nähden huomattavan paljon joogaharjoituksen terapeutista merkitystä erilaisten vaivojen ja sairauksien parantamisessa.<sup>83</sup> Myös Sri Yogendra ja Swami Kuvalyananda olivat tahoillaan edistäneet joogan ja lääketieteen lähenemistä 1900-luvun ensimmäisinä vuosikymmeninä. Ensiksi mainittu perusti Bombayhin ensimmäisen ”joogasairaalan” 1920-luvulla ja jälkimmäisen voidaan katsoa aloittaneen joogan lääketieteellisen tutkimuksen.<sup>84</sup> Kaikki nämä piirteet ovat myöhemmin korostuneet joogan saavuttaessa yhä laajempaa kansainvälistä suosiota 1900-luvun lopulla ja 2000-luvun alussa.

Pattabhi Jois puolestaan syntyi brahmaaniperheeseen Kowshkissa, Mysoren alueella, vuonna 1915. Hän aloitti joogaopintonsa jo 12-vuotiaana Krishnamacharyan oppilaana. Pattabhi Jois opiskeli joogaopintojensa ohella sanskritia Mysoren yliopistossa. Hän avioitui vuonna 1937, ja aloitti samana vuonna joogan opettamisen Mysoren sanskritin kielen yliopistossa. Vuonna 1948 Jois perusti oppilaidensa avustuksella Mysoreen oman joogakoulunsa, *Ashtanga Yoga Nilayamin*, jota usein kutsutaan sen englanninkielisellä nimellä *Ashtanga Yoga Research Institute* (AYRI). Vuonna 2008 Ashtanga Yoga Research Instituten nimeksi vaihdettiin *Krishna Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute* (KPJAYI). Jois aloitti opetuksensa alkuaikoina myös *advaita vedānta* -filosofian opinnot, ja hänet nimitettiin *vedāntan* professoriksi vuonna 1956.<sup>85</sup>

Vuosina 1958-1961 Pattabhi Jois kirjoitti Astangajoogan filosofiaa ja käytäntöä käsittelevän pääteoksensa *Yoga Mala*. *Mala* tarkoittaa ”helminauhaa” tai ”seppelettä” ja viittaa ilmeisesti Astangajoogalle leimalliseen tapaan liittää *āsana*t katkeamattomaksi jatkumoksi (*vinyāsa krama*).<sup>86</sup> Teos julkaistiin ensimmäisen kerran kannadankielellä 1962. *Yoga Mala* on edelleen keskeisin

---

<sup>83</sup> Ks. Ketola 2008a, 174-177; Connolly 2007, 210-211.

<sup>84</sup> Ks. Alter 2005, 120.

<sup>85</sup> Räisänen 2005, 26.

<sup>86</sup> Smith 2004, 2.

Astangajoogan kirjallinen lähde, vaikka tietyt harjoituksen yksityiskohdat ovatkin muuttuneet sen julkaisemisen jälkeen.<sup>87</sup> Vuonna 1964 ensimmäinen länsimaalainen oppilas, belgialainen Andre van Lysebeth, saapui Ashtanga Yoga Research Instituteen. Jois opetti Lysebethiä kaksi kuukautta, ja Eurooppaan palattuaan tämä kirjoitti kirjan nimeltä *Pranayama*, jossa hän mainitsi Pattabhi Joisin ja tältä saamansa opetukset. Kirja nostatti ensimmäisen laajan kiinnostuksen aallon Astangajoogaa kohtaan Intian ulkopuolella. Lopulta tieto Joisin opetuksesta levisi Amerikkaan asti, josta ensimmäiset oppilaat, David Williams ja Norman Allen, saapuivat Mysoreen vuonna 1973. Pattabhi Jois teki ensimmäisen kansainvälisen opetusmatkansa vuonna 1975 Kaliforniaan.<sup>88</sup>

Kansainvälisen suosionsa kasvaessa Pattabhi Jois teki vuosien varrella useita opetusmatkoja ympäri maailmaa. Mysoreessa hän opetti Astangajoogaa kuutena päivänä viikossa vuoteen 2007 asti, jolloin hän terveydellisistä syistä siirsi päävastuun opetuksesta tyttärensä pojalleen, Sharath Rangaswamylle (synt. 1971). Sharath oli ollut Joisin tärkein avustaja jo vuodesta 1990 alkaen. Pattabhi Joisin tytär, Saraswati, aloitti puolestaan Astangajoogan opettamisen ollessaan mukana Joisin ensimmäisellä Suomen-vierailulla vuonna 2001. Toisen kerran Jois vieraili Suomessa vuonna 2006. Ashtanga Yoga Research Institute toimi Mysoren Lakshmipuramissa vuoteen 2002, jonka jälkeen se muutti Gokulamiin. Pattabhi Jois menehtyi pitkäaikaisen sairauden seurauksena 18. toukokuuta vuonna 2009.<sup>89</sup>

### 3.2. Astangajoogan uskonnollis-filosofinen tausta<sup>90</sup>

Astanga merkitsee kirjaimellisesti ”kahdeksaa haaraa” (*aṣṭa āṅga*), mikä viittaa Patañjalin *Yogasūtrassa* (n.100/300 j.a.a.) esitetyn ”klassisen joogafilosofian”

---

<sup>87</sup> Räisänen 2005, 27.

<sup>88</sup> Smith 2008, 141.

<sup>89</sup> Räisänen 2005, 27; Javanainen, Juha: Harjoittelua Sri K. Pattabhi Joisin Astangajoogan instituutissa [<http://www.astanga.fi/mysore/kpjavi.html>] Viitattu 1.2.2010; Miele, Lino: Sri K. Pattabhi Jois 26.7.1915 - 18.5.2009 [<http://www.astanga.fi/mysore/>] Viitattu 1.2.2010.

<sup>90</sup> Ks. Alter 2005, 141: ”Yoga makes much better sense to me in terms of what is written in the medieval literature than in what appears in modern texts, either popular or scientific.” Alteria mukaillen voidaan todeta, että mikäli joogan uskonnollis-filosofis-maagiset juuret sivuutetaan, jäljelle jäävässä harjoituksessa ei ole paljonkaan järkeä. Nähdäkseni useimpia Astangajoogan piirteitä on hyvin vaikeaa, ellei mahdotonta ymmärtää ilman tietämystä niistä lähtökohdista, joihin sen harjoitukset perustuvat. Vaikka Koulun opetuksessa ei korostetakaan joogafilosofiaa, on se Astangaa käsittelevässä lähdekirjallisuudessa hyvin tärkeässä osassa, eikä sen merkitystä ilmiölle voi siis mitenkään sivuuttaa. Tämä filosofinen tausta on välttämätön myös tutkielmani varsinaisen aineiston, Astangajoogan harjoittajien haastatteluiden analyysin kannalta, vaikka en suoranaisesti vertaakaan heidän esittämiään näkemyksiä tässä luvussa esitettyihin oppeihin.

käytännölliseen ulottuvuuteen.<sup>91</sup> *Yogasūtra* koostuu neljästä osasta ja keskittyy menetelmiin, joiden avulla pyritään vaientamaan mielenliikkeet (*vṛttī*), jotta voidaan kokea puhtaan tietoisuuden tila (*dhyāna*).<sup>92</sup> Pysyvän yhteyden saavuttamisen tähän puhtaan tietoisuuden tilaan katsotaan johtavan vapautumiseen kärsimyksestä (*duḥkha*).<sup>93</sup> *Yogasūtran* äärimmäisen tiiviin, aforistisen tyylin vuoksi se on avoin hyvin monenlaisille tulkinnoille. Useimmat nykypäivänä harjoitetuista joogan muodoista tukeutuvatkin tämän tekstin auktoriteettiasemaan, ja joskus huomattavistakin keskinäisistä eroistaan huolimatta eri suuntaukset korostavat usein edustavansa juuri ”alkuperäistä” Patañjalin joogaa. Myös Astangajoogan voidaan katsoa jo nimensä puolesta tukeutuvan Patañjalin nimeen liitettyyn auktoriteettiin.

On kuitenkin syytä huomioda, että *Yogasūtran* filosofiaan pohjaavan harjoitusperinteen käytännöllinen merkitys myöhemmälle jooganharjoitukselle on viime aikoina kyseenalaistettu tutkijoiden piirissä. Esimerkiksi Mark Singleton on esittänyt, että Patañjalin merkitystä nykyiselle jooganharjoitukselle on suuresti liioiteltu, ja että tämän taustalla ovat sekä 1800-luvun orientalistien pyrkimykset ”siivota” joogatraditiota mm. epäilyttäviksi koetuista tantrisista elementeistä, että Vivekanandan kaltaisten uudistajien nationalistiset pyrkimykset.<sup>94</sup> Astangajoogan osalta voidaan vielä todeta, että Astangajooga eroaa varsinkin dynaamisen *āsana*-harjoituksensa osalta selvästi Patañjalin teoksessa esitetystä menetelmästä, jossa *āsanalla* tarkoitetaan staattista mietiskelyasentoa. *Yogasūtran* modernien tulkintojen sekä joogan nykyisten kansainvälisten tulkintakontekstien lisäksi modernin Astangajoogan filosofiaan ja käytäntöön ovatkin vaikuttaneet ainakin *advaita vedānta* -filosofia, tantriset opit, sekä keskiaikainen *haṭhajoogan* perinne.<sup>95</sup>

<sup>91</sup> *Yogasūtran* kirjoittamisen ajankohdasta ei vallitse yksimielisyyttä tutkijoiden keskuudessa. Varhaisimmat arviot ajoittavat tekstin n. 200 e.a.a.. Toinen yleinen näkemys on, että teksti on syntynyt n. 300 j.a.a.. Ks. Connolly 2007, 137. Myös *Yogasūtran* yhtenäisyydestä on tutkijoiden keskuudessa erilaisia näkemyksiä. Connolly esittää yhteenvedon vallitsevista teorioista ja niitä esittäneistä tutkijoista: 1) *Yogasūtra* on yhtenäinen teos (Keith), 2) teos on yhtenäinen, mutta *aṣṭāṅga* käsittelevä osio on myöhempi lisäys tai lainaus (Feuerstein), 3) teos koostuu kahdesta osasta, kirjat 1-3 muodostavat yhden kokonaisuuden, kirja 4 toisen (Dasgupta), ja 4) kirja 1 on yhtenäinen teos, muut koostuvat yhdestä tai useammasta osasta (Frauwellner). Connolly pitää myös mahdollisena, että *Yogasūtra* on yhden tekijän useista lähteistä keräämä kooste. Ks. Connolly 2007, 137-140. Eliade käsittelee keskustelua *Yogasūtran* ajoittamisesta ja yhtenäisyydestä perusteellisesti. Ks. Eliade 1990 [1969], 370-372.

<sup>92</sup> *Yogasūtran* filosofian mukaan ajatukset ja tunteet ovat osa materiaalista todellisuutta (*prakṛti*), mutta puhdas tietoisuus (*puruṣa*) on siitä erillinen. Ks. esim. Connolly 2007, 140-142.

<sup>93</sup> Kärsimys on *Yogasūtran* filosofian mukaan olemista määrittävä tila (vrt. buddhalaisuus). Se johtuu puhtaan tietoisuuden (*puruṣa*) ja materiaallisen todellisuuden (*prakṛti*) yhteenkietoutumisesta. Ks. Connolly 2007, 149. Myös Varenne 1976 [1973], 41.

<sup>94</sup> Ks. Singleton 2008, 78-79; Sarbacker 2008, 171.

<sup>95</sup> *Haṭhajooga* on ilmeinen vaikuttaja senkin puolesta, että Pattabhi Jois viittaa useasti klassiseen *haṭha*-tekstiin, *Haṭhayogapradīpikān Yoga Malassa*. Ks. esim. Jois 1999, 38: ”Mielen

Myös Krishnamacharyalla on saattanut olla huomattava henkilökohtainen panos Astangajoogan harjoitusten kehittämisessä.<sup>96</sup>

Patañjalin vaikutus Astangajoogassa näkyy ennen kaikkea *Yogasūtrassa* esitellyn kahdeksan haaran pitämisessä harjoituksen ”selkärankana”. Astangajoogan lähdeoteoksissa esitetyt tulkinnat *Yogasūtran* haaroista poikkeavat kuitenkin monessa kohdin merkittävästi niiden perinteisemmistä tulkinnoista. Tarkastelen näitä haaroja ja modernin Astangajoogan tulkintoja niistä tuonnempana tässä luvussa. Astangajoogaa käsittelevissä opaskirjoissa esiintyy myös *Yogasūtran* filosofian taustalla vaikuttaneen filosofisen koulukunnan, *sāṃkhyan*, keskeistä käsitteistöä.<sup>97</sup> Esimerkiksi Räisänen kirjoittaa Astangajoogan ensimmäistä asentosarjaa käsittelevässä kirjassaan siitä, että näkyväinen maailma saa muotonsa kolmen laadullisen muuttujan, *guṇan*, keskinäisten suhteiden kautta.<sup>98</sup> Astangajoogan tulkinnassa *Yogasūtran* sisällöstä näkyy kuitenkin myös ei-dualistisen *advaita vedānta* -filosofian vaikutus.

*Vedānta* on eräs hindulaisuuden tärkeimpiä filosofisia koulukuntia, jonka edustajat perustavat oppinsa ”Kolmitahoiseen perustaan” (*Prasthānatraya*): *Upaniṣadeihin*, *Brahmasūtraan* ja *Bhagavadgītään*, sekä näistä kirjoitettuihin kommentaareihin.<sup>99</sup> Tärkeimpänä *vedānta*-filosofian hahmona pidetään yleensä ei-

---

liikkuminen kohti minuutta hathajoogaa harjoittamalla on raja yoga. Monet ihmiset uskovat virheellisesti että hathajooga ja radzajooga ovat eri asioita, mutta se ei ole totta.” (termien kirjoitusasut Javanaisen suomennoksen mukaiset). Myös Benjamin Richard Smith on toistuvasti esittänyt näkemyksiä keskiaikaisen *haṭhajoogan* ja Astangan välisistä yhteyksistä, sekä länsimaisen minuus- ja ruumiskäsityksen vaikutuksista joogan tulkinnalle. Ks. Smith 2007, 27; 2008, 142-145, 149.

<sup>96</sup> Ks. tuonnempana 3.3. Krishnamacharyan lähteet: *Yoga Rahasya* ja *Yoga Korunta*.

<sup>97</sup> Eliade 1990 [1969], 8. Joogasta ja *sāṃkhyasta* puhutaankin usein yhdessä. Kosmologian tasolla klassisella joogafilosofialla onkin huomattavasti yhteyksiä *sāṃkhyaan*. *Sāṃkhyan* filosofian keskiössä on 24-vaiheinen emanaatiokosmologia, jonka perustan muodostaa passiivisten tietoisuuksien, *puruṣoiden*, ja aktiivisen materian, *prakṛtin*, välinen suhde. Molemmat koulukunnat pyrkivät esittämään, miten *puruṣa* voisi saavuttaa itsetietoisuuden ja näin vapauden *prakṛtista*. Tästä huolimatta joogan ja *sāṃkhyan* opeissa on huomattavia eroja niin teorian kuin käytännönkin tasolla. Ensiksikin perinteinen *sāṃkhya* on selkeästi ateistinen filosofia. Patañjalin esittämä joogafilosofia on puolestaan luonteeltaan teististä. Toiseksi Patañjali korostaa meditaatiotekniikoiden välttämättömyyttä vapautumisen tavoittelussa, kun taas *sāṃkhyan* teksteissä pelkän filosofisen tiedon katsotaan johtavan transsendentaaliseen vapautumiseen. Käytännöllisen, mentaalisen ja/tai fyysisen harjoituksen ensisijaisuuden voidaankin sanoa olevan joogan leimallinen piirre. Ks. Räisänen 2005, 24; Feuerstein 2001, 75; . Ks. Connolly 2007, 135; Eliade 1990 [1969], 7-8, 19-26. Singletonin mukaan *Yogasūtrassa* on *sāṃkhya*-filosofian lisäksi havaittavissa buddhalaisia ja muita intian askeettisten traditioiden vaikutuksia. Ks. Singleton 2008, 79; myös Liberman 2008, 105.

<sup>98</sup> Räisänen 2005, 47. Nämä kolme *guṇaa* ovat 1) *sattva* (kirkkaus, äly), 2) *rajas* (energia, toiminta), sekä 3) *tamas* (pimeys, pysähtyneisyys). Joogan tekniikoilla pyritään saattamaan nämä kolme periaatetta oikeisiin suhteisiin keskenään ihmisen psykofyysisessä kokonaisuudessa. Tällöin ihmisen katsotaan voivan oivaltaa todellisen luontonsa, aineellisesta todellisuudesta riippumattoman tietoisuuden (*puruṣa*).

<sup>99</sup> Connolly 2007, 155-156. Erityisesti uskonnolliseen palvontaan keskittynyt *bhaktijooga* sekä filosofinen *jñanajooga* esiintyvät vedantististen kirjoittajien teksteissä.



dualistisen *advaita*-koulukunnan perustajaa Adi Śaṅkarācāryaa, joka on myös Patabhi Joisin suvun guru.<sup>100</sup> Śaṅkarācārya tunnetaan ennen kaikkea opetuksesta, että ainoastaan kaikkien käsitteiden tavoittamattomissa oleva absoluuttinen todellisuus, *brahman*, on todellinen. Kaikki muu on Śaṅkarācāryan filosofian mukaan harhaa, ja ihmisen elämän päämäärä on oivaltaa näkyvän todellisuuden epätodellinen luonne ja oivaltaa kaiken taustalla vaikuttava absoluuttinen ykseys.<sup>101</sup> On huomattava, että joogan ja *sāṃkhyan* filosofiset näkemykset poikkeavat tässä radikaalisti *advaita vedāntasta*, sillä ne tunnustavat materiaallisen maailman todellisuuden. Astangajoogassa *Advaita Vedāntan* vaikutuksen voi selkeimmin havaita niissä tavoissa, joilla Patabhi Jois kuvailee joogan päämäärää.<sup>102</sup>

Huolimatta siitä, että niin 1800-luvun länsimaiset orientalistit kuin modernia Intiaa rakentaneet uushindulaisetkin tuomitsivat *tantrism*in taantumuksellisenä taikuskona, tantrismi on modernin joogan, myös Astangajoogan ymmärtämisen kannalta tärkeimpiä intian uskonnollisista suuntauksista. Tantrismen erityispiirteet eivät ole niinkään uskonnollisissa ja filosofisissa opeissa kuin niiden käytännöllisissä sovellutuksissa, vaikka joitakin tantrismille leimallisia filosofisia ideoita voidaankin tunnistaa.<sup>103</sup> Tantrisissa teksteissä keskitytään ensiksikin usein ihmisen hienojakoisen fysiologian, siis energiakanavista (*nāḍī*) ja -keskuksista (*cakra*) muodostuvan hienojakoisen energeettisen kehon kuvaukseen.<sup>104</sup> Tantrisessa filosofiassa ihminen nähdään mikrokosmoksena, jonka sisäiset prosessit ovat kiinteästi liitoksissa maailmankaikkeuden rakenteeseen.<sup>105</sup> Tämä universaalin vastaavuuden ajatus on taustalla myös pyhien äänneyhdistelmien ja

<sup>100</sup> Ks. Räisänen 2008, 154.

<sup>101</sup> Ks. Parpola 2005, 126-127. *Vedāntan* edustajien keskuudessa kirjoitettiin myös 21 ns. *Jooga-Upaniṣadia*, joista osa lähenee sisällöltään modernin joogan kannalta keskeisiä tantrisia kirjoituksia. *Jooga-Upaniṣadeissa* korostetaan meditaatiotekniikoita uskonnollisen palveluksen ja filosofisen tiedon sijaan. *Gurulla*, täydellistyneellä mestarilla, on myös keskeinen asema niin *Jooga-Upaniṣadeissa* kuin tantrismissakin. Ks. Connolly 2007, 164-166.

<sup>102</sup> Ks. esim. Jois 1999, 24, 26, 39, 41. Myös Räisänen 2008, 25.

<sup>103</sup> Ks. Connolly 2007, 189.

<sup>104</sup> Tantrisen opin mukaan ihmisessä on 72000 energiakanavaa, joissa elämänvoima (*prāṇa*) kulkee. Näistä kanavista tärkeimmässä, selkärangan sisällä sijaitsevassa *suṣumnāssa* on 6 energiakeskusta, *cakra*a, joista kukin on yhteydessä tiettyyn kosmoksen peruselementtiin, sekä fyysisiin, psyykkisiin ja henkisiin ominaisuuksiin. Seitsemäs *cakra*, jonka kautta ihmisen katsotaan tantrisessa filosofiassa olevan yhteydessä jumaluuteen, sijaitsee energeettisen kehon yläpuolella, pääläen kohdalla. Ks. Varenne 1976 [1973], 167-170.

<sup>105</sup> Esimerkiksi hienojakoisen kehon energiakanavista tärkeimmät kolme (*iḍā*, *piṅgalā* ja *suṣumnā*) samastettiin Intian kolmeen pyhään jokeen (*Ganges*, *Yamuna*, *Saraswati*). Ks. White 1996, 226. Tantrismiin kuuluvat olennaisesti myös tekniikat, joiden avulla alimmassa energiakeskuksessa, *mūlādhara cakrassa*, sijaitseva, *kuṇḍalinīksi* (useimmiten käärmeahmoisena kuvattu jumalattaren, *Śaktin*, ilmentymä) kutsuttu energeettinen potentiaali saadaan aktivoitua, jotta se voisi yhdistyä ylimmässä *saḥasrāra cakrassa* odottavan korkeimman jumaluuden, *Śivan* kanssa. Ks. Eliade 1990 [1969], 245-249.

rukousten (*mantra*), energian liikkeitä kanavoivien käsien ja ruumiin asentojen (*mudrā*), sekä psykokosmografisten karttojen (*maṇḍala*, *yantra*) käytössä. Myös seksuaalisella symboliikalla on ollut keskeinen osa tantrisessa kirjallisuudessa ja uskonnonharjoituksessa.<sup>106</sup> Kaikki nämä tantrismin piirteet, korostettua seksuaalisymboliikkaa lukuun ottamatta, ovat keskeisessä osassa myös modernin Astangajoogan filosofiassa.

Vielä tantrismiakin merkittävämpänä joogaperinteen juonteena modernin Astangajoogan kannalta voidaan kuitenkin pitää keskiaikaista *haṭhajoogaa*. *Haṭhajoogan* filosofiassa on runsaasti tantrisia vaikutteita, mutta siinä missä tantrismin tärkeimpiä työvälineitä olivat meditaatiotekniikat, visualisaatiot, mantrat ja rituaalit, keskittyi *haṭhajooga* pääasiassa ruumiillisiin harjoituksiin ja puhdistusmenetelmiin. *Haṭhajoogan* taustalta voidaankin tantrismin lisäksi löytää vaikutteita *Mahāyāna*-buddhalaisuudesta, *śaivismista*<sup>107</sup>, alkemiasta ja magiasta.<sup>108</sup> *Haṭha* tarkoittaa ”voimakasta nujertamista”<sup>109</sup> tai ”väkivaltaista yhteenliittämistä”<sup>110</sup>, viitaten ilmeisesti varhaisten *haṭhajoogien* käyttämien askeettisten tekniikoiden äärimmäisyyteen.

Itä-Intiassa vaikutti 800-luvulta eteenpäin nk. *siddha*-traditio, jonka edustajia pidetään *haṭhajoogan* alkuunpanijoina. *Siddha* merkitsee ”täydellistynyttä”, ja se viittaa joogaharjoitusten avulla saavutettuihin yliluonnollisiin kykyihin (*siddhi*). Käsitys siddheistä on joogafilosofialle keskeinen, ja termi esiintyy myös esimerkiksi Patañjalin *Yogasūtrassa*.<sup>111</sup> *Siddha*-traditiolle oli leimallista voimakas antinomismi, yhteiskunnallisten ja uskonnollisten normien näkyvä kyseenalaistaminen. Siddhojen tavoitteena oli saavuttaa ”täydellistynyt” ruumis, joka olisi kuolematon ja jota luonnonlait eivät sitoisi. Välineinä tähän Siddhojen kerrotaan käyttäneen joogatekniikoita, alkemiaa, sekä tantrismista vaikutteita saaneita seksuaalimaagisia tekniikoita. Jää jokseenkin avoimeksi, tavoittelivatko *siddhat* fyysisen ruumiin kehittämistä vai jonkinlaisen ei-materiaalisen, ”spirituaalisen ruumiin” luomista. *Siddha*-traditioon liittyy läheisesti myös 1100-luvulta eteenpäin vaikuttanut *nāṭha*-liike. Vaikka

<sup>106</sup> Tantrismin keskeisistä teemoista ja piirteistä Ks. Eliade 1990 [1969], 200-273.

<sup>107</sup> Šivan palvonta.

<sup>108</sup> Liberman 2008, 101.

<sup>109</sup> Lorenzen 1987, viitattu teoksessa Liberman 2008, 103.

<sup>110</sup> White 2003, 217.

<sup>111</sup> Ks. Ketola 2008a, 168-174; Connolly 2007, 195-202. Modernin joogan yleisilme on terapeutinen ja kaikenlaisesta maagisesta riisuttu. (ks. esim. Alter 2005, 124, 134.) Silti sekä Jois että Räisänen viittaavat siddheihin Astangaa käsittelevissä teoksissaan. Ks. Jois 1999, 26-36; Räisänen 2005, 45.

*nāṭha*-liikkeen perimyslinjoissa onkin samoja hahmoja kuin siddha-traditiossa, *nāṭhojen* opeissa korostuivat lähes yksinomaan fyysiset joogaharjoitukset.<sup>112</sup>

Fyysisen asentoharjoituksen ja jossain määrin myös hengitysharjoitusten korostaminen Astangajoogassa liittyvät sen selvästi *haṭhajoogan* perinteeseen. Jo varhaisissa *haṭha*-teksteissä korostettiin niin ikään joogan ulkoisten harjoitusten terveysvaikutuksia, sillä tervettä ja voimakasta kehoa pidettiin henkisen kehityksen edellytyksenä. Erityisen selkeän yhteyden *haṭhajoogan* ja Astangajoogan välille luo tietysti myös se, että Patañji Jois viittaa ehkä tunnetuimpaan *haṭha*-tekstiin, *Haṭhayogapradīpikāan* useita kertoja *Yoga Malassa*.<sup>113</sup> Jooganharjoituksen ”sisäisestä” (*emic*) näkökulmasta käsin onkin ”vain yksi” jooga, ja eri joogamuodot ovat lopulta saman kokonaisuuden osia.<sup>114</sup> Liiallinen takertuminen eri joogamuotojen etuliitteisiin voikin helposti aiheuttaa sekaannuksia. Toisaalta niiden käyttäminen on analyttisen ymmärryksen kannalta välttämätöntä.

### 3.3. Krishnamacharyan lähteet: Yoga Rahasya ja Yoga Korunta

Astangajoogaan edellä esiteltyt vaikutteet tulivat pääasiassa Sri Tirumalai Krishnamacharyan opetuksen kautta. Krishnamacharyan opettaman joogan sanotaan perustuneen hänen gurunsa Rammohan Brahmacharin oppien lisäksi kahteen varsin vähän tunnettuun kirjalliseen teokseen. Ensimmäinen näistä oli Krishnamacharyan oman esi-isän, joogi Nathamunin kirjoittamana pidetty teos *Yoga Rahasya*, jonka Krishnamacharya tarinan mukaan vastaanotti pyhiinvaelluksella saamassaan näyssä Nathamunilta itseltään.<sup>115</sup> Tämä teos on

<sup>112</sup> Ks. Ketola 2008a, 168-174; Connolly 2007, 195-202.

<sup>113</sup> Ks. esim. Jois 1999, 37-38, 41, 45, 47.

<sup>114</sup> Ks. esim. Räisänen 2005, 18. Räisänen korostaa, että paneutuminen säännölliseen joogaharjoitukseen ulottaa harjoituksen kaikille elämän osa-alueille. Hän esittää asian käyttämällä joogatradition historiallisesti tunnettuja suuntauksia: Harjoitus aloitetaan *haṭhajoogalla*, so. *āsana*- ja *prāṇāyāma*-harjoituksilla. Räisänen mukaan näiden avulla saavutettu terve ja vahva keho on ”henkisen elämän perusta”. Kun harjoittajan mieli näiden harjoitusten myötä ”puhdistuu”, tämä voi saada kosketuksensa ”sisällään olevaan henkeen”, jonka myötä *bhaktijooga*, Jumalalle omistautuminen tulee mukaan. Se johtaa myös pyyteettömään toimintaan ulkoisessa elämässä. Tätä kutsutaan joogatraditiossa nimellä *karmajooga*. Joogan korkeimmaksi asteeksi kutsutun *rajaajoogan* harjoittamiseen siirrytään Räisänen mukaan silloin, kun ”keho ja mieli ovat tasapainossa ja mieli on saavuttanut aistien hallinnan ja meditaation tilan”. Räisänen myös mainitsee *japaajoogan*, mantrojen toistamisen, kuuluvan Astangaharjoitukseen *āsana*-sarjan alussa ja lopussa lausuttavien mantrojen muodossa. Patañjalin filosofian ja *haṭhajoogan* suhteesta Ks. esim. Burley 2000, 95-124. Burleyn mukaan *haṭhajooga* ja Patañjalin *aṣṭāṅga* edustavat saman kokonaisuuden eri vaiheita.

<sup>115</sup> Connolly 2007, 207-208.

tällä hetkellä olemassa vain Krishnamacharyan itsensä ylös kirjoittamassa muodossa, eikä sen varhaisempia versioita tunneta. *Yoga Rahasya* sisältää Desikacharin mukaan aiemman joogatradition kannalta omaperäisiä opetuksia, kuten *prāṇāyāma*-tekniikoiden ja *āsanoiden* yhdistämisen. Lisäksi teos sisältää aiemmin tuntemattomia *prāṇāyāma*-harjoituksia. Ehkä merkittävin uusi piirre *Yoga Rahasyassa* kuitenkin on, että se sisältää Desikacharin mukaan ensimmäisen tunnetun kuvauksen *śīrṣāsanasta* ja *sālamba-sarvāṅgāsanasta*, siis ”päälläseisonnasta” ja ”hartiaseisonnasta”, joita on sittemmin pidetty mahdollisesti tärkeimpinä yksittäisinä jooga-asentoina.<sup>116</sup>

Astangajoogan kannalta merkittävämpi Krishnamacharyan opetukseen vaikuttanut teos on kuitenkin *Yoga Korunta*, jonka kirjoittajana pidetään Ṛṣi Vāmanaa. Ṛṣi Vāmanan elämästä ei ole juuri olemassa tietoja, mutta Räisänen mainitsee hänen eläneen ”samoihin aikoihin” Patañjalin kanssa. *Yoga Koruntan* erityispiirteinä mainitaan ajatus *vinyāsasta*, erityisestä tavasta liittää hengitys ja liike yhteen *āsana*-harjoituksessa. *Vinyāsa* on modernin Astangajoogan keskeisin opetus, joka erottaa sen useimmista muista nykyisistä joogaharjoituksen muodoista. *Yoga Koruntan* kerrotaan myös sisältäneen kuvauksen kaikista kuudesta Astangajoogan *āsana*-sarjasta.<sup>117</sup>

Viimeinen tunnettu kappale *Yoga Koruntasta* on Räisänen sanojen mukaan kadonnut lopullisesti, ”termiittien ja rottien yhteistyön seurauksena”.<sup>118</sup> Niinpä *Yoga Koruntan* sisältöä koskevien väitteiden totuudenmukaisuutta on mahdotonta tarkistaa. Pattabhi Joisin kerrotaan sanoneen, ettei hän itsekään ole koskaan omin silmin nähnyt kyseistä tekstiä, vaan on oppinut sen sisällön suullisesti gurultaan Krishnamacharyalta.<sup>119</sup> Tilannetta mutkistaa vielä sekin, että Joisin lisäksi myös muut Krishnamacharyan oppilaat, kuten B. K. S. Iyengar ja T. K. V. Desikachar kertovat opetuksensa pohjautuvan *Yoga Koruntaan*, huolimatta siitä, että näiden

---

<sup>116</sup> Desikachar & Cravens 1998, 81-82.

<sup>117</sup> Merkillepantavaa tämän suhteen on, että Krishnamacharyasta lähtöisin olevat opetustraditiot poikkeavat toisistaan huomattavasti, eivätkä sen paremmin *āsana*-sarjat kuin *vinyāsa* koskeva opetuskaan toistu samanlaisina esimerkiksi Desikacharin, Iyengarin tai Joisin opetuksessa. Esimerkiksi Desikachar selittää *vinyāsa kraman* hyvin toisella tavalla kuin Jois tai hänen seuraajansa. Ks. Desikachar 1999, 25-26. Tämä on ymmärrettävää ottaen huomioon sen, että Krishnamacharyan kerrotaan pyrkineen sovittamaan joogaharjoituksen aina kunkin oppilaan yksilöllisten tarpeiden mukaiseksi. Samalla tämä tietysti asettaa kyseenalaiseksi jonkin tietyn tulkinnan ainutkertaisen autenttisuuden.

<sup>118</sup> Räisänen 2005, 25.

<sup>119</sup> Räisänen 2008, 17. Myös Stern 2006, viitattu teoksessa Smith 2008, 157, viite 5.

kolmen merkittävän opettajan opettamat joogatyylit poikkeavat toisistaan huomattavasti.<sup>120</sup>

Onkin siis varsin ymmärrettävää, että Krishnamacharyan opetuksen alkuperää kohtaan on esitetty jonkin verran kritiikkiä. Esimerkiksi Peter Connolly asettaa kyseenalaiseksi *Yoga Rahasyan* muinaisen alkuperän ja pitää sitä Krishnamacharyan omana teoksena. Sen lisäksi, että hän pitää ilmestyksen kautta tapahtuvaa tiedonvälitystä epätodennäköisenä, Connolly nostaa esiin myös N. E. Sjomanin esittämän näkemyksen, ettei joogan tekstuaalisesta traditiosta löydy tukea sellaiselle yhtenäisenä jatkuneelle *āsana*-traditiolle, joka muodostaa Krishnamacharyan opin keskeisen sisällön.<sup>121</sup> Tämä kritiikki on ulotettavissa myös Ṛṣi Vāmanan *Yoga Koruntaan*, sillä Sjoman esittää esimerkiksi *vinyāsa*-systeemin ja *sūryanamaskāroiksi* (aurinkotervehdyksiksi) kutsuttujen liikesarjojen perustuvan Mysoren palatsin arkistoista löydettyihin painijoiden harjoitusoppaisiin, joista löytyy hänen mukaansa vastaavia harjoituksia.<sup>122</sup> Myös Benjamin Richard Smith pitää todennäköisenä, että sekä tarinat *Yoga Koruntasta* että *Yoga Rahasyasta* ovat keinoja tuoda uusia elementtejä voimakkaasti tekstuaalisen tradition auktoriteettiin nojaavaan joogaharjoitukseen.<sup>123</sup>

Näitä näkemyksiä voidaan pitää jokseenkin poleemisina modernin joogan kontekstissa, jossa traditionaalisuutta ja ”muinaisuutta” pidetään tavallisesti autenttisuuden takeena.<sup>124</sup> Huolimatta hyvistä perusteistaan Sjomanin, Connollyn ja Smithin esittämä kritiikki ei kuitenkaan nähdäkseni ole aivan ongelmatonta. Sjomanin väite siitä, että kirjallisten lähteiden perusteella ei ole mahdollista jäljittää yhtenäistä *āsana*-traditiota, pitää tietysti ilmeisesti paikkansa. Ei myöskään liene syytä kyseenalaistaa samankaltaisuutta painioppaista löytyvien harjoitusten ja joogan *āsanoiden* ja *vinyāsojen* välillä. On kuitenkin aiheellista pohtia sitä, että joogatradiotion voidaan perustellusti sanoa välittyneen perinteisesti ennen kaikkea suullisena perinteenä ja että tekstit ovat aina (ainakin ennen aivan

---

<sup>120</sup> Esimerkiksi B. K. S. Iyengarin tytär Gita on ilmeisesti todennut, että *Yoga Korunta* sisältää opetuksen voimistelukoösyien käytöstä joogaharjoituksen apuna. Hän sanookin teoksen olevan oikealta nimeltään ”*Yoga Kurunta*”, mikä viittaa nukketatterissa käytettäviä nukkeja ohjaileviin naruhiin. Ks. Smith 2008, 157, viite 5. *Iyengarjooga* tunnetaan köysien ja muiden apuvälineiden käytöstä *āsana*-harjoituksen apuna, kun taas Joisin Astangassa kaikenlaisten apuvälineiden käyttöön suhtaudutaan yleisesti ottaen torjuvasti.

<sup>121</sup> Connolly 2007, 208-209.

<sup>122</sup> Sjoman 1996, 54-57. Intiassa tunnetaan tällaisia oppaita aina 1200-luvulta asti, ja Sjomanin mukaan monien nykyisin joogalle tyypillisten harjoitusten vastineet löytyvät juuri näistä oppaista. Sjomanin mukaan *sūryanamaskārojen* lisäksi mm. *śirsāsana*, jota on pidetty Krishnamacharyan opetukselle ainutlaatuisena, on alun perin painijoiden lämmittelyharjoitus.

<sup>123</sup> Smith 2008, 157, viite 5.

<sup>124</sup> Ks. esim. Alter 2004, 23.

viime vuosikymmeniä) olleet joogassa toissijaisia tiedonvälityksen muotoja.<sup>125</sup> Tästä johtuen jonkin elementin puuttumisen joogan klassisista teksteistä ei voida katsoa takaavan sitä, ettei kyseinen elementti olisi kuulunut joogaharjoituksen käytäntöön. Koska joogan oppi on perinteisesti välittynyt *gurun* ja oppilaan välittömässä kanssakäymisessä, on klassisten tekstien pohjalta mahdollista esittää vain arvailuja siitä, millaista harjoitus on käytännössä ollut.

Vahvin peruste edellä esitellylle kritiikille ovat kuitenkin tietysti Krishnamacharyan oppilaiden erilaiset tulkinnat *Yoga Koruntan* sisällöstä. On vaikea uskoa, että tämä muinainen teksti olisi sisältänyt monia, keskenään niin erilaisia joogasysteemejä. Koska *Yoga Koruntaa*, näiden kysymysten kannalta ratkaisevaa tekstiä ei ole ulottuvillamme, jää kysymys astangajoogan varhaisista lähteistä ainakin tämän tutkielman osalta avoimeksi. Vaikka *Yoga Rahasyasta* on olemassa Krishnamacharyan kirjoittama versio, jää myös Connollyn esittämä sen alkuperää koskeva kritiikki voimaan toistaiseksi. Onpa hänen oppiensa taustalla sitten henkilökohtainen kekseliäisyys tai vähän tunnettu opetustraditio, Krishnamacharyaa voidaan hänen oppilaidensa myöhemmän työn perusteella pitää modernin joogan kannalta 1900-luvun mahdollisesti merkittävimpänä yksittäisenä joogaopettajana.<sup>126</sup>

### 3.4. Astangajoogan filosofia

Helsingin Astanga Joogakoulun opetus keskittyy *āsana*-sarjojen ja niihin liittyvien hengitys- ja muiden tekniikoiden opetteluun. Alkeiskurssilla, jolle osallistuin syyskuussa 2008, kuitenkin kerrottiin lyhyesti joogan muiden haarojen sisällöstä. Samalla kurssia vetänyt opettaja korosti, että astangajoogan harjoittaminen ei edellytä minkäänlaista elämäntapojen tai käyttäytymisen muutosta. Joogafilosofiaan tutustuminen tuodaankin Astanga joogakoulun kursseilla esiin mahdollisuutena, johon oppilas voi oman valintansa mukaan tarttua tai olla tarttumatta. Painopiste koulun opetuksessa on yksinomaan säännöllisen *āsana*-harjoittelun edistämisellä. Toisaalta jo alkeiskurssilla mainittiin, että eteneminen harjoituksessa voi tuoda mukanaan kokemuksia, jotka voivat johtaa esim. ruokavalion muutoksiin, ja joiden ymmärtämisessä

---

<sup>125</sup> Ks. esim. Liberman 2008, 109.

<sup>126</sup> Tähän tulokseen päättyy myös Connolly, ks. Connolly 2007, 209.

joogafilosofiaan tutustumisesta voi olla apua. Näiden kokemusten luonnetta ei tarkemmin määritelty kyseisessä yhteydessä. Kurssilla suositeltuja kirjoja olivat esimerkiksi Pattabhi Joisin *Yoga Mala* ja Petri Räisäsen Astangajoogaa käsittelevät kirjat, jotka toimivat myös tämän luvun pääasiallisina lähdeaineina.<sup>127</sup>

Sekä Pattabhi Jois että Petri Räisänen lähtevät Astangajoogaa käsittelevissä teoksissaan liikkeelle Patañjalin *Yogasūtrassa* esitetystä kahdeksanosaisesta joogamenetelmästä. *Yogasūtran* kahdeksan käytännöllistä osa-aluetta ovat 1) *yama* (itsehillintä, eettiset asenteet), 2) *niyama* (asenteet itseä kohtaan), 3) *āsana* (asennot), 4) *prāṇāyāma* (elämänenergian hallinta), 5) *pratyāhāra* (aistien hallinta), 6) *dhāraṇā* (keskittyminen) 7) *dhyāna* (meditaatio), sekä 8) *samādhi* (puhtaan tietoisuuden tila).<sup>128</sup> Nämä haarat voidaan nähdä eräänlaisina askelminä kohti joogan transsendentaalista päämäärää, olemassaolon todellisen luonteen oivaltamista. Kuitenkin monet joogasuuntaukset, Joisin Astangajooga mukaan luettuna, ovat esittäneet omia näkemyksiään paitsi siitä, miten niiden sisältöä tulisi tulkita<sup>129</sup>, myös siitä, missä järjestyksessä niitä edetään.

Pattabhi Joisin opetustradition mukaan harjoittelu aloitetaan *āsanasta*, fyysisistä harjoituksista. Säännöllinen *āsana*-harjoitus vaatii kurinalaisuutta ja sen katsotaan samalla kehittävän *yamaa* ja *niyamaa*, siis joogan eettisten ja moraalisten ohjeiden noudattamista. Kun *āsan*in harjoittelussa on edetty riittävän pitkälle, on mahdollista ryhtyä opettelemaan *prāṇāyāmaa*, elämänenergian (*prāṇa*) hallintaa erityisten hengitysharjoitusten avulla. Nämä neljä ensimmäistä haaraa (*yamasta prāṇāyāmaan*) ovat Astangajoogan filosofian mukaan ulkoisia (*bahirkarāṇa*) harjoituksia. Tämä tarkoittaa, että niiden oppiminen on mahdollista säännöllisellä harjoittelulla. Sisäisten (*antahkarāṇa*) harjoitusten (*pratyāhārasta samādhiin*) puolestaan sanotaan ”avautuvan itsestään” sitten, kun neljän ensimmäisen haaran harjoittelussa on edetty tarpeeksi pitkälle.<sup>130</sup> Sisäisiä haaroja ei siis voida Astangajoogan filosofian mukaan suoraan opetella. Tästä syystä

---

<sup>127</sup> Suomalaiset Astangajoogan opettajat ja pitkäaikaiset harjoittajat ovat maailmalla tunnettuja lähes poikkeuksellisen tiukasta ”ortodoksisuudestaan”. Muualla Joisin opetusperinteeseen kerrotaan suhtauduttavan jossain määrin vapaamielisemmin. Tässä luvussa esitetty yleiskatsaus Astangajoogan teoriaan ja käytäntöön voi siis antaa liioitellun yhtenäisen kuvan Astangajoogan teoriasta.

<sup>128</sup> Ks. Räisänen 2005, 30-35. Haarojen nimien käännökset ovat Räisäsen.

<sup>129</sup> Onkin tärkeää huomata, että modernin Astangajoogan tulkinnat *Yogasūtran* kahdeksasta haarasta poikkeavat monessa kohdin radikaalistikin niiden perinteisistä tulkinnoista. Syinä tähän ovat paitsi Astangajoogan moninaiset historialliset vaikutteet, myös modernin joogan tulkintakonteksti.

<sup>130</sup> Räisänen 2005, 30.

Astangajoogassa ei esimerkiksi opeteta monille muille joogamuodoille tyypillisiä keskittymis-, visualisaatio- ja mietiskelytekniikoita.

Ensimmäinen haara, *yama*, koostuu viidestä osa-alueesta. Nämä ovat *ahimsā* (väkivallattomuus), *satya* (totuudellisuus, rehellisyys), *asteya* (varastamattomuus), *brahmacarya* (yhtyminen Brahmaan, elinvoiman lisääminen)<sup>131</sup> ja *aparigraha* (kohtuullisuus, omistushaluttomuus, ahneuden välttäminen). Yaman neljäs osa-alue, *brahmacarya* (yhtyminen Brahmaan, elinvoiman lisääminen), on perinteisesti tulkittu selibaattilupauksen noudattamiseksi. Modernissa Astangajoogassa *brahmacaryaa* tulkitaan kuitenkin hieman eri tavalla. Joisin mukaan Vedat tukevat näkemystä, että mikäli seksuaalisuutta toteutetaan tiettyjen ehtojen mukaisesti, on joogan harjoittajan mahdollista elää parisuhteessa ja siitä huolimatta edistyä henkisessä kehityksessään. Lyhyesti sanottuna yhdyntää suositellaan tällöin vain öisin ja naisen kuukautiskierron määräämien ajankohtien mukaisesti.<sup>132</sup> Päämääränä *brahmacaryan* noudattamisessa katsotaan Astangajoogan filosofiassa olevan elinvoiman ja erityisesti ”kuolemattomuuden nektarin”, *Amṛta bindu*, varastoiminen elimistöön. Tämä aine syntyy joogafilosofian mukaan kehossa ruuansulatuksen seurauksena ja se reagoi kaikkiin kehon ja mielen toimintoihin. Joogatraditioon kuuluu uskomus, että kun *amṛta bindua* on kertynyt riittävästi, joogi saavuttaa kuolemattomuuden.<sup>133</sup>

<sup>131</sup> Brahmacharyaksi kutsutaan myös ensimmäistä hindulaisuuden brahmaanikastin miespuolisten edustajien perinteistä neljäästä elämänvaiheesta (*āśrama*). Neljä klassisen hindulaisuuden elämänvaihetta ovat *brahmachārīn* (opiskelija), *gṛhasthā* (perheellinen mies), *vānaprastha* (metsässä asuva erakko) ja *sannyāsīn* (vaeltava askeetikko). Kuhunkin elämänvaiheeseen liittyy erityisiä velvollisuuksia joiden täyttämistä pidetään hyveellisen elämän perustana. Elämänvaiheena *brahmacarya* merkitsee opiskelijan elämää, johon perinteisen intialaisen käsityksen mukaan kuuluu selibaatti. Ks. Parpola 2005, 167-168.

<sup>132</sup> Ks. Jois 1999, 27-32; Räisänen 2005, 31-32. Joisin mukaan *brahmacaryan* noudattamiseen kuuluu myös pidättäytyminen seuraavista asioista: seurustelu rahvaanomaisten ihmisten kanssa, huvittelu suuren yleisön suosimilla alueilla, mieltä häiritsevien sivistymättömien kirjojen lukeminen, teatterit, ravintolat ja salaiset keskustelut vastakkaisen sukupuolen edustajien kanssa.

Seksuaalisuuden osalta Jois korostaa, että yhdyntä on suositeltavaa vain öisin. Jooginen yön ja päivän erottelu tapahtuu hänen mukaansa sen perusteella, kummasta sieraimesta ilma kulkee auringon laskettua voimakkaammin. Mikäli ilma kulkee tällöin vasemmasta sieraimesta, on tämä merkki *candra* (tai *īdā*) *nāḍīn* aktiivisuudesta ja ajankohta on sopiva. Mikäli ilma kulkee oikeasta sieraimesta, on kyseessä *sūrya* (tai *phīṅgalā*) *nāḍīn* toiminta, eikä yhdyntää suositella. *Nāḍeista* tarkemmin tuonnempana tässä luvussa.

Kuukautiskierron koskevat ajankohdat vaikuttavat määräytyvän sen mukaan, millon hedelmöittyminen on todennäköisintä. Lisäksi yhdynnästä pidättäytyminen uuden- ja täydenkuun päivinä liittyy brahmaanien astrologisiin käsityksiin siitä, ettei näinä päivinä ole suotavaa tehdä mitään tärkeää. *Brahmacharyaa* koskevista opeista Joisin 1950-luvun lopussa ja Räisänen 2000-luvun alussa ilmaisemissa näkemyksissä on lisäksi havaittavissa pientä muutosta sallivampaan suuntaan.

<sup>133</sup> Ks. White 1996, 36-47. *Amṛta bindu* on *haṭhajoogan* perinteessä kehossa siemennesteestä muodostuva aine, jonka varastoimisen joogaharjoitusten avulla uskotaan johtavan fyysiseen kuolemattomuuteen. Ks. myös Räisänen 2005, 44-45. Räisänen kuvaa *amṛta bindu*



Toinen haara, *niyama*, koostuu itseän kohdistuvista velvollisuuksista. Niyamalla on niin ikään viisi osa-aluetta<sup>134</sup>, jotka ovat *śauca* (puhtaus), *saṁtoṣa* (tyytyväisyys), *tapas* (itsestä)<sup>135</sup>, *Svādhyāya* (itsensä tutkiskelu pyhien tekstien avulla), *Īśvarapranidhāna* (pyyteen tekeminen antautumalla korkeimman voiman käsiin).<sup>136</sup> Perinteisen käsityksen mukaan kunkin *yaman* ja *niyaman* osa-alueen täydellinen hallitseminen tuottaa joogille jonkin yliluonnollisen kyvyn (*siddhi*).<sup>137</sup> Myös Jois kirjoittaa näistä kyvyistä *Yoga Malassa*.<sup>138</sup>

Vaikka *āsana* on vasta kolmas Patañjalin joogafilosofian kahdeksasta osa-alueesta, aloitetaan Astangajoogassa joogan opettelu juuri tästä haarasta. *Āsanoiden* katsotaan puhdistavan ja voimistavan kehoa sekä rauhoittavan mieltä, minkä ajatellaan muodostavan henkisen kehityksen perustan ja toimivan siten edellytyksenä muiden ulkoisten haarojen opettelulle. Astangajoogassa korostetaan alusta alkaen *āsana*-harjoituksen potentiaalista meditatiivista puolta, ja koko harjoitus pyritään suorittamaan herkeämättömän keskittyneisyyden tilassa. Tarkoituksena on asteittain kääntää huomio yhä hienovaraisempaan sisäiseen kokemiseen.<sup>139</sup> Klassisessa joogafilosofiassa *āsana* tarkoittaaakin staattista mietiskelyasentoa. *Yogasūtrassa āsanasta* kerrotaan vain, että sen tulee olla liikkumaton (*sthira*) ja miellyttävä (*sukha*) ja että täydellinen asento edellyttää ”ponnistelun lopettamista” ja ”äärettömän mietiskelyä”.<sup>140</sup>

Pattabhi Joisin opetukseen perustuva Astangajoogassa kuitenkin suoritetaan pitkiä ja vaativia liikesarjoja hengityksen säätelössä rytmisissä. Asennon, hengityksen ja liikkeen yhdistämistä kutsutaan Astangajoogassa termillä *vinyāsa krama* tai lyhyemmin vain *vinyāsa*. Tästä syystä Astangajoogaa kutsutaan joskus myös Astanga Vinyasa Joogaksi. *Vinyāsa krama* on erityinen tekniikka hengityksen, liikkeen ja asentojen toisiinsa yhdistämiseksi, ja se on

---

syntymisprosessia näin: Ensin syöty ruoka yhtyy sappinesteeseen ja muuttuu 32 päivän kuluttua yhdeksi veripisaraksi. Kolmenkymmenkahden päivän kuluessa yksi veripisara muuttuu yhdeksi pisaraksi elinvoimaa. Kun kolmekymmentä kaksi elinvoiman pisaraa on muodostunut, syntyy kolmenkymmen kahden päivän kuluttua yksi pisara *amṛta bindua*. *Yaman* ja *niyaman* ohjeiden mukaisen elämän viettämisen katsotaan olevan välttämätöntä *amṛta bindun* varastoinnin kannalta. Sitä voidaan edesauttaa myös ylösalaisilla jooga-asennoilla, esim. *Śīrṣāsanalla* ja *sālamba-sarvāṅgāsanalla*.

<sup>134</sup> Niyaman osa-alueista käytetyt käännökset ovat Räisänen. Ks. myös Eliade 1990 [1969], 50.

<sup>135</sup> Benjamin Richard Smith on tutkinut *Tapas*:n merkityksiä modernissa Astangajoogassa. Ks. Smith 2008, 143-150.

<sup>136</sup> Räisänen 2005, 32-33.

<sup>137</sup> *Yogasūtra* 2: 29-45. Ks. esim. Āranya 1983, 207-227.

<sup>138</sup> Ks. Jois 1999, 26-37.

<sup>139</sup> Räisänen 2005, 33. Myös David Williams kirjoittaa: "[T]he best Yogi is not the one who is most flexible, but the one who is most focused on what he or she is doing..." Williams 2004, viitattu Smith 2004. 6.

<sup>140</sup> *Yogasūtra* 2:46-47. Ks. esim. Āranya 1983, 228-229.

Astangajoogalle ainutlaatuinen. *Vinyāsa krama* voidaan kääntää ”määrätynlaiseksi asteittaiseksi liikkeeksi” (*vi*=erityisellä tavalla, *nyāsa*=asettaa, *krama*=askelma)<sup>141</sup>. Kukin *āsana* on jaettu tiettyyn määrään *vinyāsoja*, jotka sisältävät siirtymisen asentoon, asennon perustilassa pysymisen sekä siirtymisen pois asennosta/seuraavaan asentoon. Kutakin *vinyāsaa* vastaa jokin tietty katseen kohdistuspiste (*dr̥ṣṭi*), hengitys ja liike.<sup>142</sup> Säännöllisesti suoritettulla, *vinyāsa kraman* säätelemällä *āsana*-harjoituksella katsotaan olevan suotuisia vaikutuksia harjoittajan mieleen ja ruumiiseen. Tarkoituksena on lisäksi hengityksen ja liikkeen saumattomalla yhdistelmällä kehittää sisäistä kuumuutta (*tapas*), jonka katsotaan puhdistavan kehoa ja mieltä epäpuhtauksista jotka muuten estäisivät elämänenergian (*prāṇa*) vapaan liikkumisen ruumiin hienojakoisissa energiakanavissa (*nāḍī*).<sup>143</sup> Asentojen saumaton yhdistäminen *vinyāsan* avulla myös syventää *āsana*-harjoituksen meditatiivisuutta.<sup>144</sup>

*Vinyāsan* lisäksi lähes akrobaattisten *āsanoiden* suorittamisessa käytetään apuna *bandhoiksi* kutsuttuja lihaslukkoja. Joogafilosofiassa tunnetaan kolme *bandhaa*: peräaukon alueella sijaitseva *mūla bandha*, alavatsassa sijaitseva *uddiyana bandha*, sekä kurkussa sijaitseva *jalandhara bandha*. Astangajoogan asentoharjoituksessa käytetään näistä kahta ensimmäistä, siis *mūla* ja *uddiyana bandhoja*.<sup>145</sup> *Mūla* tarkoittaa ”juurta” tai ”perustaa” ja se aktivoidaan jännittämällä peräaukon seudun lihakset.<sup>146</sup> *Uddiyana bandha* puolestaan tarkoittaa syvien vatsalihasten vetämistä kohti selkärankaa ja nostamista ylös kohti palleaa. Yhdessä *mūla bandhan* kanssa *uddiyana bandha* siis luo tukevan, ylöspäin suuntautuneen vedon vartalon alaosaan. Bandhojen lisäksi asentojen linjaamisessa

<sup>141</sup> Desikachar 1999, 25.

<sup>142</sup> Esimerkiksi istuma-asennoissa kunkin *āsan* perustilaan siirrytään edellisestä asennosta *sūryanamaskāran* (aurinkotervehdys, joka suoritetaan harjoituksen alussa) viidennen, kuudennen ja seitsemännen *vinyāsan* kautta. Käytännössä tämä tarkoittaa kehon nostamista sisäänhengityksellä istuma-asennosta käsien avulla ilmaan ja heilauttamista uloshengityksellä taakse punnerrusasentoon. Tästä keho rullataan sisäänhengityksellä eteenpäin niin, että rintakehä aukeaa ja selkä kaartuu. Uloshengityksellä keho työnnetään taakse niin, että pää on alaspäin, selkä pitenee, pakarot nousevat ylös ja jalat suoristuvat. Sivulta katsottuna asento muistuttaa siis kolmiota. Tästä asennosta hypätään sisäänhengityksellä istumaan käsien väliin irrottamatta käsiä välillä lattiasta. Näin voidaan siirtyä seuraavaan *āsanaan*. Itse *āsan* perustilassa pysytään tavallisesti viiden hengityksen ajan (loppuliikkeiden tapauksessa vähintään kymmenen hengityksen). Siirtymisessä asennosta toiseen on kuitenkin tiettyjä eroja asennosta riippuen. Edellä kuvattu kuitenkin antaa käsityksen siitä, miten *vinyāsa* toimii käytännössä.

<sup>143</sup> Ks. esim. Räisänen 2005, 30-35. Tämä käsitys on peräisin *Hāṭhayogapradīpikāsta*, ks. Smith 2008, 149, myös White 1996, 273.

<sup>144</sup> Räisänen 2005, 59-60.

<sup>145</sup> *Jalandhara bandhaa* käytetään vain *prāṇāyāma*-harjoituksissa hengityksen pidättämisen (*kumbhaka*) apuvälineenä.

<sup>146</sup> *Mūla bandhan* katsotaan olevan yhteydessä alimpaan *cakraan*, *mūladharaan*, joka on ihmisen hienojakoisen energiakehon keskus. *Mūladharassa* sijaitsee joogafilosofian mukaan myös *kuṇḍalinīksi* kutsuttu energeettinen potentiaali. Ks. Räisänen 2005, 52.

ja harjoitukseen keskittymisessä käytetään apuvälineinä katseen kohdistuspisteitä, *dr̥ṣṭejā*. Silmien kiinnittäminen tiettyyn pisteeseen sulkee tehokkaasti ympärillä näkyvät ja tapahtuvat asiat pois ja auttavat keskittymään harjoitukseen. Räisänen kirjoittaa *dr̥ṣṭien* myös ”pitävän elinvoiman joogamaton rajojen sisäpuolella”<sup>147</sup>

*Āsanat* on Astangajoogassa jaettu kuuteen sarjaan: Ensimmäinen, nimeltään *yoga-cikitsā* (joogaterapia), sisältää 57 *āsanaa* ja pyrkii edistämään terveyttä ja sen avulla pyritään tekemään harjoittajan kehosta terve, notkea ja vahva. Toinen sarja, *nāḍī-śodhana* (*nāḍīen* puhdistus), käsittää 62 *āsanaa*, joista osa on samoja ensimmäisen sarjan kanssa.<sup>148</sup> Toinen sarja vaatii ensimmäistä sarjaa enemmän voimaa ja notkeutta ja sen asentojen sanotaan vaikuttavan erityisesti sekä fyysiseen että hienojakoiseen hermojärjestelmään. Sarjat kolmannelta kuudenteen ovat nimeltään *sthira-bhaga* (*sthira*=vakaa, täydellinen, *bhaga*=osa, kappale. Voidaan kääntää ”menestynyt”, ”kaunis”, tai ”vauras”) A, B, C ja D. Näiden erittäin edistyneiden sarjojen kerrotaan syventävän aiempien sarjojen vaikutuksia.<sup>149</sup>

Kaikilla tasoilla sarja alkaa ”aurinkotervehdykseksi” (*Sūryanamaskāra*) kutsutulla liikesarjalla, jonka kahta eri muotoa (lyhyempi A ja pitempi B) toistetaan molempia 3-5 kertaa. Näitä seuraavat 11 seisoen suoritettua ”perus-*āsanaa*”, jotka myös toistetaan kaikkien sarjojen alussa. Kaikilla tasoilla harjoitus myös päättyy ”loppu-*āsanoihin*”, jotka koostuvat pääasiassa ylösalaisin suoritettavista asennoista, kuten hartia- ja päälläseisannoista. Loppuasentoja seuraa 5-15 minuutin loppurentoutus, jonka aikana maataan liikkumatta, pyrkien mahdollisimman syvään rentoutumiseen. Kaikkiaan yhden *āsana*-sarjan suorittamiseen kokonaan kuluu noin kaksi tuntia.

Viimeinen Astangajoogan ”ulkoisista haaroista” on *prāṇāyāma*, mikä merkitsee elinvoiman hallintaa. Astangajoogan *āsana*-harjoituksessa asennot suoritetaan käyttäen apuna *ujjāyī*-hengitystä, joka on eräs *prāṇāyāman* muodoista. *Ujjāyī-prāṇāyāma* tarkoittaa nenän kautta kulkevaa, voimakasta hengitystä, jossa kurkunpää säätelee ilman kulkua.<sup>150</sup> Sen tunnistettavin piirre on selkeästi kuuluva, kohiseva ääni, joka syntyy ilman kulkiessa hieman supistetun kurkunpään läpi.

<sup>147</sup> Räisänen 2005, 56.

<sup>148</sup> Ks. esim. Miele 1996. *Āsanoiden* määrä on mahdollista laskea monella tavalla, riippuen siitä lasketaanko saman *āsan*an variaatiot erillisiksi *āsanoiksi*. Tässä olen laskenut variaatiot mukaan, mutta jättänyt tietyt väliasennot laskematta.

<sup>149</sup> Jois, teoksessa Räisänen 2008, 13.

<sup>150</sup> Räisänen 2005, 50-51. Merkillepantavaa on, että vatsa pysyy litteänä sekä sisään- että uloshengityksen aikana ja ainoastaan rintakehä ja yläselkä laajenevat ja supistuvat hengityksen voimasta.

*Ujjāyī-prāṇāyāma* eroaa jonkin verran erityisistä hengitysharjoituksista, joissa sisäänhengityksen (*pūraka*), hengityksen pidättämisen (*kumbhaka*) ja uloshengityksen (*recaka*) tarkalla säätelyllä pyritään mahdollistamaan hengitysilman joogafilosofian mukaan sisältämän hienojakoisen energian, *prāṇan*, mahdollisimman suuri kertyminen elimistöön. Astangajoogassa käytetään neljää erilaista *prāṇāyāmaa*, mutta *ujjāyī-prāṇāyāma* lukuun ottamatta niiden harjoittelua ei aloiteta ennen kuin kolmas asentosarja, *sthira-bhaga A*, on opittu.<sup>151</sup> Tämä edellyttää yleensä useiden vuosien harjoittelua, eivätkä kaikki astangit koskaan etene näin pitkälle harjoituksessaan.

Astangajoogaa käsittelevä lähdekirjallisuus sisältää jonkin verran tietoja joogaharjoitusten taustalla vaikuttavasta, tantrista alkuperää olevasta käsityksestä ihmisen ”hienojakoisesta fysiologiasta”, johon *āsanan* ja *prāṇāyāman* harjoituksilla pyritään vaikuttamaan. Perinteisen joogisen käsityksen mukaan kaikki elävät olennot koostuvat viidestä kerroksittaisesta ”kehosta” (*kośa*), jotka ovat toinen toistaan korkeammilla ”energeettisillä tasoilla”.<sup>152</sup> Astangajoogan lähde-teoksissa puhutaan kuitenkin vain kolmesta tällaisesta kehosta.

Fyysisen kehon katsotaan muodostuvan materiaalisesta ravinnosta ja se käsittää ihmisen kehon sellaisena kuin esimerkiksi länsimainen lääketiede sitä tutkii. Asentosarjoista ensimmäisen, *yoga-cikitsān*, katsotaan vaikuttavan ensisijaisesti tähän tasoon. Hienojakoisen energiakehon puolestaan katsotaan muodostuvan *prāṇasta*, kaiken olevan läpäisevästä elinvoimasta. Energiakehoon paikannetaan joogafilosofiassa harjoitukselle keskeiset hienojakoiset energiakanavat (*nāḍī*), sekä seitsemän energiakeskusta (*cakra*)<sup>153</sup>. Myös mieli, äly ja aistit sijaitsevat joogafilosofiaan perustuvan käsityksen mukaan tällä tasolla. Toisen asentosarjan, *nāḍī-śodhanan*, sekä *prāṇāyāma*-harjoitusten katsotaan tähtäävän juuri tällä tasolla tapahtuvaan puhdistumiseen. Tämän hienojakoisella tasolla tapahtuvan puhdistumisen katsotaan lopulta mahdollistavan joogan sisäisten haarojen avautumisen. Kolmas keho on Astangajoogan filosofian

<sup>151</sup> Jois 1999, 38, 43; Räisänen 2005, 34. Tavallisesti erityisissä *prāṇāyāma*-harjoituksissa hengitykset pyritään venyttämään mahdollisimman pitkiksi ja sisään- ja uloshengityksen välissä hengitystä pidätetään. *Ujjāyī-prāṇāyāmassa* olennaista on kuitenkin se, että hengitys kulkee jatkuvana virtana, ja sekä sisään- että uloshengitykset ovat kestoaltaan yhtä pitkiä, n. 3-5 sekuntia. Näin *ujjāyī-prāṇāyāma* antaa asento-harjoitukselle tasaisen rytmin.

<sup>152</sup> Ks. Burley 2000, 141-143.

<sup>153</sup> *Cakrat* ja niitä vastaavat elementit ovat (alimmasta ylimpään) nimiltään 1) *Mūlādhāra* (maa), 2) *Svādhiṣṭhāna* (vesi) 3) *Maṇipūra* (tuli), 4) *Anāhata* (ilma), 5) *Viśuddha* (eetteri), 6) *Ājñā* (buddhi, äly) ja 7) *Sahasrāra* (absoluutti). Ks. Räisänen 2005, 41-43; Varenne 1976 [1973], 167-170.

mukaan ”kausaallinen keho”, joka muodostuu autuudesta (*ānanda*), ja sen katsotaan ympäröivän ihmisen sielua.<sup>154</sup>

*Prāṇa* ymmärretään koko maailmankaikkeuden läpäiseväksi elämänenergiaksi, joka ylläpitää kaikkea elollista. Ihmisen kehossa *prāṇa* ilmenee hengityksenä. Kehossa *prāṇalla* on viisi tehtävää, joiden yhteydessä sitä kutsutaan viidellä eri nimellä.<sup>155</sup> Näitä *prāṇan* olomuotoja kutsutaan yhteisnimellä *pañca-vāyu* (”viisi ilmaa”). Kullakin *vāyulla* on oma tehtävänsä ja sijaintinsa ihmiskehossa. ”Viiden ilman” avulla selitetään joogafilosofiassa kaikki kehon toiminnot, ja joogaharjoituksella pyritään vaikuttamaan mm. niiden tasapainoiseen toimintaan.<sup>156</sup> *Prāṇan*, kehon toimintoja säätelevän ”ilman”, katsotaan liikkuvan hienojakoisessa kehossa *nāḍeiksi* kutsuttuja kanavia pitkin. Stern rinnastaakin *nāḍīt* hermoratoihin.<sup>157</sup> Tärkeimmät *nāḍīt* ovat selkärangan sisällä kulkeva *suṣumṇā*, sekä sen molemmiin puolin kulkevat *īḍā* ja *piṅgalā*. *Īḍān* katsotaan kuljettavan viileää ja kosteaa energiaa, joka rinnastetaan ”kuuhun” ja *piṅgalān* kuljettavan kuumaa ja kuivaa ”aurion energiaa”. Joogaharjoituksella pyritään tasapainottamaan näiden kahden vastakkaisen energian kulku ihmisen hienojakoisessa järjestelmässä ja poistamaan *suṣumṇān* juuressa sijaitsevat kolme ”solmua” (*granthi*).<sup>158</sup>

Kun hienojakoinen keho on puhdistunut riittävästi ja *suṣumṇā nāḍīn* tukkineet ”solmut” ovat auenneet, pääsee *prāṇa* virtaamaan *suṣumṇāssa*. Tällöin saavutetaan Astangajoogan viides haara, *pratyāhāra*. Se merkitsee huomiokyvyn

<sup>154</sup> Stern, teoksessa Räisänen 2008, 10.

<sup>155</sup> Nämä ovat 1) *prāṇa-vāyu* 2) *apāna-vāyu*, 3) *samāna-vāyu*, 4) *udāna-vāyu*, ja 5) *vyāna-vāyu*. Ks. Stern, teoksessa Räisänen 2008, 11-12. Myös Räisänen 2005, 39-40.

<sup>156</sup> Esimerkiksi *prāṇa-vāyun* kerrotaan vastaavan kehon energiansaannista, ja se liitetään sisäänhengitykseen. *Prāṇa-vāyu* myös vastaa kaikkien muiden energian muotojen liikkumisesta kehossa. Sen katsotaan sijaitsevan päässä tai sydämessä. *Apāna-vāyu* puolestaan vaikuttaa pääasiassa kehon alaosassa ja vastaa jätteiden poistosta. Joogaharjoituksella pyritään pitämään erityisesti *apāna-vāyu* tasapainossa. *Samāna-vāyu* on yhteydessä ruoansulatuksesta vastaavaan ”sisäiseen tuleen”, *agniin*. *Samāna-vāyun* ajatellaan kuljettavan ravinnosta saadun energian kaikkialle elimistöön. *Udāna-vāyu* vaikuttaa pään alueella. Sen sanotaan vaikuttavan mm. puheen muodostumiseen ja nivelien liikkumiseen. Viimeinen *prāṇan* muoto, sydämessä sijaitseva *vyāna-vāyu* kuljettaa aisti-informaatiota kaikkialle kehoon ja välittää mm. kehon kolmen elementin, *vātan* (tuuli), *pittan* (sappi) ja *kaphan* (lima) suhteita koskevaa tietoa elimistössä. Ks. Stern, teoksessa Räisänen 2008, 11-12. Myös Räisänen 2005, 39-40. Sternin ja Räisäsen esittämät näkemykset *pañca-vāyun* tehtävistä ja sijainneista poikkeavat jonkin verran toisistaan. Olen pyrkinyt esittämään tässä yhteydessä yhteenvedon asiasta, puuttumatta sen enempää ristiriitaisuuksiin.

<sup>157</sup> Stern, teoksessa Räisänen 2008, 10. *Nāḍīt* voidaan jakaa kolmeen ryhmään. Ensimmäistä ryhmää kutsutaan nimellä *dhāmini*, ja niihin kuuluvat verisuonet. Toisen ryhmän muodostavat *prāṇa* kuljettavat *nāḍīt*. *Śira*, *nāḍīen* kolmas ryhmä, koostuu erittäin pienistä kanavista, joiden kautta aivojen ja aistielinten väliset viestit kulkevat. Nämä kanavat vastaavat kooltaan ”ihmisen hiusta jaettuna kuuteen osaan”.

<sup>158</sup> Stern, teoksessa Räisänen 2008, 10.

täydellistä hallintaa, mikä luo edellytykset syvemmille mietiskelyn tasoille.<sup>159</sup> Antaumuksellinen harjoittelu johtaa tässä vaiheessa Astangajoogan filosofian mukaan mielen ”kuuden esteen” voittamiseen. Räisäsen mukaan nämä ”pyhissä kirjoituksissa” listatut esteet ovat himo (*kama*), viha (*krodha*), kuvittelu (*moha*), ahneus (*lobha*), kateus (*mada*<sup>160</sup>), sekä laiskuus (*mātsarya*<sup>161</sup>). Tällöin ruumis ja mieli ovat siis voimistuneet, hiljentyneet ja herkistyneet niin, että ihminen kykenee tietoisesti hallitsemaan aistitoimintojaan ja keskittymään haluamaansa kohteeseen.<sup>162</sup> Seuraavat haarat, *dhāraṇā* (keskittyminen) ja *dhyāna* (meditaatio) merkitsevätkin sisäisen tietoisuuden yhä herkempää ja syvempää kokemista.

Joogan päämäärää kutsutaan klassisessa joogafilosofiassa *samādhiksi* ja sitä kuvataan aistijan ja aistimisen kohteen yhteensulautumiseksi, jonka luonne on onnellisuus, autuus ja pyhyys.<sup>163</sup> Patabhi Joisin sanoin: ”oppilas voi *gurunsa* suosiollisella avustuksella ja jatkuvalla joogaharjoituksella jonakin päivänä ennen maallisen tomumajansa hylkäämistä oivaltaa itsessään läsnä olevan hengen, joka on olemukseltaan korkein rauha ja ikuinen autuus, sekä maailmankaikkeuden luomisen, ylläpitämisen ja tuhoutumisen alkusyy.”<sup>164</sup> Tässä kommentissa voidaan selvästi havaita *advaita vedānta* -filosofian vaikutus Joisin opetukseen.<sup>165</sup> Räisänen puolestaan käyttää mitä moninaisimpia, eri uskontoperinteisiin kuuluvia nimityksiä viitatessaan korkeampaan voimaan.<sup>166</sup> Astangajoogassa on siis selvästi havaittavissa modernille joogalle tyypillistä synkretismia, johon myös Elizabeth De Michelis on kiinnittänyt huomiota.<sup>167</sup>

---

<sup>159</sup> Räisänen 2005, 34.

<sup>160</sup> Räisäsellä näyttää tässä olevan käännösvirhe. *Mada* tarkoittaa oikeastaan ylpeyttä.

<sup>161</sup> Räisäsellä näyttää myös tässä olevan käännösvirhe. *Mātsarya* tarkoittaa oikeastaan kateellisuutta.

<sup>162</sup> Räisänen 2005, 34.

<sup>163</sup> Vertailun vuoksi Patañjalin *Yogasūtrassa samādhi* selitetään puhtaan tietoisuuden vakiintumiseksi erillisyyteen (*kaivalya*) materiaalisesta todellisuudesta. Ks. Connolly 2007, 150; Eliade 1990 [1969], 93. Näiden kahden joogan päämäärää koskevan näkemyksen tarkempi vertailu ei valitettavasti ole mahdollista tässä yhteydessä.

<sup>164</sup> Jois 1999, 26. Patabhi Jois toteaa vuonna 2006 antamassaan haastattelussa, että tätä joogan perimmäistä päämäärää ei ole mahdollista saavuttaa yhden elämän aikana, vaan se vaatii useiden jälleensyntymien ajan jatkunutta kurinalaista joogaharjoitusta. Ks. Räisänen 2008, 19. Myös hindulainen oppi jälleensyntymien kiertokulusta vaikuttaa siis olevan tärkeä osa Astangajoogan filosofiaa.

<sup>165</sup> *Vedāntan* keskeisenä oppina voidaan pitää käsitystä yksilöllisen sielun ja jumaluuden perimmäisestä samuudesta.

<sup>166</sup> Räisänen listaa teoksessaan tyypillisiä intialaisia nimiä (kirjoitusasut Räisäsen mukaan): *Ishvara*, *Shiva*, *Vishnu*, *Brahma*, *Parvati*, *Durga*, *Lakshimi*, *Sarasvati*, *brahman*, *atman* ja *paramatman*. Lisäksi hän kehottaa joogan harjoittajia käyttämään tästä voimasta oman maailmankatsomuksensa mukaisia nimiä, kuten ”Jeesus, Buddha, Allah, sisäinen autuus ja rauha, pyhyiden tunne, luonnossa oleva voima, perimmäinen totuus, luomisen ja tuhoutumisen alkusyy, universaali energia tai rakkaus”. Ks. Räisänen 2005, 35.

<sup>167</sup> Ks. De Michelis 2008, 23. Astangajoogan synkretismistä myös Smith 2008, 148.

### 3.5. Harjoittelu

Astangajoogan harjoitus koostuu käytännössä *āsana*-harjoituksesta, sen yhteydessä lausuttavista *mantra*ista, sekä edistyneiden harjoittajien kohdalla lisäksi *prāṇāyāma*-harjoituksista. *Āsana*-harjoitusta voidaan lähestyä kolmen menetelmän kautta. Ensimmäinen on ohjattu *vinyāsa*-harjoittelu, jossa liikkeet suoritetaan ryhmässä ohjaajan sanelemassa tahdissa. Toinen, Astanga Joogakoulussa yleisin muoto on ns. *mysore*-harjoittelu (nimetty Pattabhi Joisin kotikaupungin mukaan, ja on perinteinen tapa tehdä harjoitusta), jossa harjoittelijat etenevät sarjassa omaan omaan tahtiinsa ohjaajan tarvittaessa neuvoessa ja avustaessa harjoitusta tarvittaessa.<sup>168</sup> Ohjatun ja Mysore-harjoittelun lisäksi monet Astangajoogan harjoittajat tekevät omatoimista, siis esimerkiksi kotioloissa tapahtuvaa harjoitusta. Ihannetapauksessa asentoharjoitus tehdään kuudesti viikossa, sunnuntaista perjantaihin. Lauantai on perinteisesti taukopäivä.<sup>169</sup> Koulun opetuksessa kannustetaan siihen, että harjoitus tehtäisiin vähintään kolmesti viikossa, mieluiten opettajan tai ohjaajan valvonnassa. Monet astangit harjoittelevatkin koululla viidestä kuuteen kertaan viikossa, kun taas toiset käyvät vain yhden tai kaksi kertaa viikossa. Perinteisesti aikaista aamua pidetään parhaana ajankohtana harjoitukselle, mutta nykyisin harjoitus kehoitetaan sovittamaan omaan elämänrytmiin sille parhaiten sopivaan aikaan.

Vaikka markkinoilla onkin lukuisia Astangajoogan käytäntöä ja teoriaa käsitteleviä kirjallisia oppaita, kehoitetaan niissä tavallisesti turvautumaan kokeneen opettajan apuun harjoituksen opettelemisessa. Tätä perustellaan mm. sillä, että jokaisella oppilaalla on omat yksilölliset edellytyksensä ja haasteensa harjoituksessa, eivätkä kirjat voi ottaa niitä huomioon.<sup>170</sup> Myös Pattabhi Jois varoittaa Yoga Malassa toistuvasti vaaroista, joita voi seurata joogaharjoitusten omatoimisesta opettelemisesta.<sup>171</sup> Tavallisin tapa aloittaa harjoittelu onkin osallistua jonkin Astangajoogaa opettavan tahon järjestämälle kurssille.

---

<sup>168</sup> Avustukset tarkoittavat pääasiassa ohjaajien fyysistä puuttumista oppilaan harjoitukseen, tarkoituksena auttaa pääsemään vaikeaan asentoon tai "syventää" tehtävää asentoa. Avustukset voivat sisältää myös sanallisia ohjeita, mutta useimmiten kyse on puhtaasti fyysisestä toiminnasta. Avustusten välittömän, kehollisen luonteen voidaan katsoa korostavan Astangajoogalle tyypillistä käytännön asettamista teorian edelle. Oppilaan ajatellaan edistyvän parhaiten, kun hänen kehollisen "näytetään", miten asennon tulisi toteutua.

<sup>169</sup> Ks. Räisänen 2005, 18-21; Smith 2004, 3-4.

<sup>170</sup> Ks. Räisänen 2005, 18.

<sup>171</sup> Ks. Esim Jois 1999, 48.

Harjoituksen opettelu aloitetaan ensimmäisestä sarjasta, jota lähestytään tavallisesti osissa. Esimerkiksi Helsingin Astanga Joogakoulun järjestämällä alkeiskursseilla opetetaan aurinkotervehdykset, perus-*āsana*t, sekä ensimmäisen sarjan alku ja osa loppu-*āsanoista*. Harjoiteltuaan jonkin aikaa (suositus Helsingin Astanga Joogakoulussa vähintään kaksi kuukautta) alkeistason ohjatuilla tunneilla, oppilas voi halutessaan osallistua alkeisjatkokurssille, jossa edetään sarjassa pidemmälle ja opetellaan kaikki loppuasennot. Alkeisjatkotasolla oppilas voi tällöin myös aloittaa omassa tahdissa tapahtuvan *mysore*-harjoittelun, mikäli muistaa *āsanoiden* järjestyksen ja hallitsee hengityksen ja lihaslukkojen käytön. Kun alkeisjatkotason harjoitus alkaa sujua, voi oppilas osallistua *mysore*-kurssille, jossa opitaan lisää asentoja ja opetellaan itsenäistä harjoittelua.

Tästä eteenpäin harjoituksessa eteneminen tapahtuu siten, että ohjaajat antavat uuden asennon edellisten jatkoksi, kun katsovat oppilaan hallitsevan aiemmat riittävän sujuvasti. *Āsanat* on tarkoitus pystyä tekemään hallitusti, rauhallisesti hengittäen. Kun ensimmäinen sarja on tällä tavoin opittu kokonaan, voi opettaja alkaa lisäämään sen jatkoksi toisen sarjan asentoja. Kun toisessa sarjassa on näin edetty puoleen väliin, saa oppilas alkaa harjoittelemaan toista sarjaa erillään ensimmäisestä. Kun toinen sarja on lopulta edennyt viimeiseen *āsana*ansa, aloitetaan kolmannen sarjan asentojen lisääminen yksi kerrallaan.<sup>172</sup> Tällä tavoin edetään, kunnes kaikki kuusi sarjaa on opittu. Tahti jolla uusia *āsanoita* opitaan, on kuitenkin hyvin yksilöllinen ja riippuu paitsi harjoittelun intensiivisyydestä myös harjoittajan fyysisistä valmiuksista. Käytännössä useimmat Astangajoogan harjoittajat tekevät ensimmäistä tai toista asentosarjaa.

Suomalaisessakin Astangajoogan opetuksessa noudatetaan hindulaiseen astrologiaan pohjaavaa käsitystä ”kuupäivistä”. Tämä tarkoittaa, että *āsana*-harjoitusta ei suositella tehtäväksi uudenkuun ja täydenkuun päivinä (tarkalleen ottaen uuden- tai täydenkuun täsmällistä hetkeä seuraavina 24 tuntina). Näinä päivinä ihminen on hindulaisen käsityksen mukaan erityisesti kuun vaikutuksen alaisena ja siten herkempi esimerkiksi loukkaantumisille. Harjoittelua ei myöskään suositella naisille kuukautisten aikana. Samoin raskauden ensimmäiset kolme kuukautta, sekä synnytyksen jälkeiset kolme kuukautta tulisi pitää taukoa harjoituksesta.<sup>173</sup> Astanga Joogakoulun suurimmalla salilla ei järjestetä *mysore*-

---

<sup>172</sup> Jois, teoksessa Räisänen 2008, 13.

<sup>173</sup> Räisänen 2005, 182-183.



harjoittelua kuupäivinä ja koulun internet-sivuilta löytyy kalenteri, johon kuupäivät on erikseen merkitty.

### 3.6. Astangajooga Suomessa

Suomalaisia käy Mysoressa kymmeniä vuodessa. Astangajooga on erittäin suosittua Suomessa ja Mysoressa ihmetellään usein, miten on mahdollista, että viiden miljoonan asukkaan maahan mahtuu niin monta astangajoogan harrastajaa. Arvelen, että sillä on jotain tekemistä sisun kanssa, vaikka eräs kyynisempi joogaaja uskoo, että kyseessä on tehokas markkinointi.<sup>174</sup>

Helsingissä Astangajoogaa on tällä hetkellä mahdollista oppia ainakin kuudessa eri joogakoulussa. Myös useimmissa muissa suurissa kaupungeissa on Astangajoogan opetusta tarjoavia kouluja, lisäksi pienemmissä kaupungeissa järjestetään säännöllisesti Astangajoogakursseja. Sen voidaankin sanoa tällä hetkellä olevan suosituin yksittäinen joogamuoto Suomessa jo pelkän tarjonnan laajuuden perusteella. Astangajooga saapui Suomeen 1980-luvun lopulla. Suomalainen Tove Palmgren oli tutustunut Bahama-saarilla kahteen Pattabhi Joisin englantilaiseen oppilaaseen, Derek Irelandiin ja Radha Warrelliin, ja kutsui nämä Suomeen pitämään kurssia vuonna 1988. Aluksi opetusta järjestettiin kerran viikossa erilaisissa liikuntatiloissa, esim. tanssikouluissa ja koulujen liikuntasaleissa. Tähän aikaan kiinnostus oli vielä verrattain vähäistä ja keskittynyt ilmeisesti yksinomaan pääkaupunkiseudulle. Käännekohtana voidaan pitää sitä, kun italialinen Lino Miele saapui vuonna 1994 opettamaan Astangajoogaa Suomeen. Räisäsen mukaan harjoittelusta tuli tällöin säännöllisempää, hitaampaa ja meditatiivisempää. Lisäksi enemmän huomiota alettiin kiinnittää *vinyāsa*-menetelmän oikeaoppiseen hallintaan.<sup>175</sup> Astangajooga poikkesi lähestymistapansa puolesta huomattavasti Suomessa siihen asti tunnetusta, esim. vuonna 1967 perustetun Suomen Joogaliiton opettamasta joogasta. Se veti puoleensa uutta, nuorta jooganharrastajien sukupolvea ja loi pohjan nykyiselle "joogabuumille".

Vuonna 1997 Petri Räisänen (synt. 1967, aloitti Astangan harjoittamisen 1988) ja Juha Javainen (synt. 1963, aloitti Astangan harjoittamisen 1991) perustivat Helsinkiin Astangajoogan opettamiseen keskittyneen koulun, Helsingin

---

<sup>174</sup> Rommi 2009, 43.

<sup>175</sup> Räisänen 2005, 10.

Astanga Joogakoulun (Astanga Jooga Helsinki Oy). Räisäsen mukaan kyseessä oli ainakin tuolloin maailman suurin yksinomaan Astangaan keskittynyt koulu.<sup>176</sup> Oppilasmäärän kerrotaan olleen suurimmillaan 400 oppilasta päivässä, mutta tuoreemman arvion mukaan koululla käy 500-700 aktiivista harjoittelijaa kuukaudessa, osa kerran viikossa, osa kuusi kertaa viikossa. Lisäksi alkeiskurssilaisia on kuukausittain noin 100-200.<sup>177</sup> Astanga Joogakoululla on kolme joogasalia eri puolilla Helsingin ydinkeskustaa. Näillä saleilla järjestetään päivittäin aamusta iltaan harjoitustunteja eritasoisille oppilaille. Koululla on lukuisia ohjaajia, jotka vastaavat opetuksesta ja ohjauksesta. Koulun pääopettajana toimi vuoteen 2009 asti Lino Miele, joka piti säännöllisesti vierailukursseja koululla. Pattabhi Joisin kuolema toukokuussa 2009 johti kuitenkin erimielisyyksiin siitä, kuka tämän työtä jatkaa. Joisin jälkeen Mysoreassa toimivan KPJAYI:n johtoon tuli hänen tyttärensä Sharath, joka oli jo pitkään vastannut pääasiallisesti Astangajoogan opetuksesta. Javanainen ilmoittaa Helsingin Astangajoogakoulun nyt sitoutuvan Sharathin opetukseen ja olevan edelleen tiiviissä yhteydessä KPJAYI:n toimintaan. Mielen Javanainen puolestaan kertoo nyt irtautuneen KPJAYI:n opetuslinjasta.<sup>178</sup>

Astanga Joogakoulu ei Javanaisen mukaan opeta lainkaan joogan sisäisiä puolia, vaan keskittyy *āsana*-harjoitukseen ja siihen liittyviin tekniikoihin. Opetus pyritään soveltamaan suomalaiseen arkeen ja kulttuuriin, eikä sen enempää opettajia kuin oppilaitakaan kontrolloida elämäntapojen tai muiden elämään liittyvien asioiden suhteen.<sup>179</sup> Astanga Joogakoulu esittää internet-sivuillaan ja muussa tiedotuksessaan joogan olevan kokonaisvaltainen ja tehokas menetelmä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen, eikä joogaan mahdollisesti liittyviä uskonnollisiksi tulkittavia ulottuvuuksia tuoda juurikaan esiin.<sup>180</sup> Vuoden 2010 alussa Astanga Joogakoulu aloitti myös Patañjalin *Yogasūtraa* käsittelevän viikottaisen luentosarjan, jolla opetellaan myös tekstin resitoimista sanskritiksi. Lisäksi Koululle palkattiin *āyurveda*-lääkäri ja sen tiloissa alettiin pitää *āyurveda*-vastaanottoa. Myös *āyurveda*-kurssi tuli mukaan Joogakoulun opetustarjontaan.

---

<sup>176</sup> Räisänen 2005, 10.

<sup>177</sup> Juha Javanainen, henkilökohtainen keskustelu 11.2.2009.

<sup>178</sup> Juha Javanainen, yksityinen sähköpostiviesti tekijälle. Lähetetty 16.2.2010. Näiden muutoksien seurauksena Astanga Joogakoulu myös yhdistyy huhtikuussa 2010 toisen merkittävän Helsingissä toimivan Astangajoogakoulun, Astangasalin, kanssa.

<sup>179</sup> Juha Javanainen, esitelmä Helsingin hiippakunnan vierailulla Helsingin Astanga Joogakoululle 4.4.2009. Ks. myös Latikka 2009.

<sup>180</sup> Ks. Mitä astangajooga on? [[http://www.astanga.fi/helsinki/annankatu/ak\\_astanga.html](http://www.astanga.fi/helsinki/annankatu/ak_astanga.html)] Viitattu 1.2.2010.

Tämä vaikuttaa viittaavan siihen, että Astanga Joogakoulu on avautumassa *āsana*-harjoitusta laajemmalle joogan opettamiselle. Ainakin voidaan todeta, että De Michelisin luonnehdinta modernille joogalle tyypillisestä ambivalentista suhtautumisesta uskonnollis-filosofisiin juuriinsa onkin Astangajoogan kohdalla varsin osuva.<sup>181</sup>

## 4. AINEISTO JA TUTKIMUSMETODIT

### 4.1. Aineiston valinta

Tutkielmani aineisto muodostuu Helsingin Astanga Joogakoululla harjoittelevien Astangajoogan harjoittajien haastatteluista. Haastateltavat valitsin pienimuotoisen kyselytutkimuksen avulla. Vein lokakuussa 2008 Astanga Joogakoulun kaikille kolmelle salille yhteensä 300 kysymyslomaketta, 100 kullekin salille. Lomakkeet asetettiin näkyvälle paikalle kunkin joogasalin eteisaulaan (tai pukuhuoneisiin eteisaulan puuttuessa). Lomakkeiden vieressä oli pahvilaatikko johon vastaukset pyydettiin palauttamaan. Odotin vastauksia kaksi viikkoa. Lomakkeissa tiedustelin perustietoja vastaajien joogaharjoituksesta, sekä näiden mahdollista halukkuutta tulla haastatelluiksi.<sup>182</sup>

Koska Astanga Joogakoulun joogasalien päivittäinen kävijämäärä vaihtelee koulun edustajien mukaan huomattavasti sekä sali- että päiväkohtaisesti, oli lomakkeiden tarvittavaa määrää suunnitteluvaiheessa vaikea arvioida. Aktiivisimmat Astangajoogan harjoittajat harjoittelevat salilla viidestä kuuteen kertaa viikossa. Myös vähemmän aktiiviset harjoittajat käyvät salilla harjoittelemassa vähintään n. kerran viikossa. Näin ollen on todennäköistä että useimmilla Joogakoulun opetukseen osallistuvilla on ollut mahdollisuus vastata kyselyyni kahden viikon aikana. Tietenkään kyselyni ei tavoittanut niitä, jotka tekevät harjoitusta pääsääntöisesti kotona, ja käyvät Koulun saleilla ainoastaan tasokurssien yhteydessä. Lomakkeiden määrää koskeva ratkaisuni perustuu lopulta summittaiseen arvioon siitä, kuinka laajaa aineistoa tämän mittaluokan

---

<sup>181</sup> De Michelis 2007, 6.

<sup>182</sup> Ks. Liite 1.

tutkielmassa olisi mahdollista käsitellä, sekä siitä, kuinka monta lomaketta tämän määrän hankkimiseen tarvittaisiin.

Arviotani kolmensadan lomakkeen jättämisestä saleille kahden viikon ajaksi voidaan kuitenkin pitää oikeansuuntaisena, kun otetaan huomioon Juha Javanaisen toteamus siitä, että Joogakoululla käy kuukaudessa 500-700 ihmistä. Kahdessa viikossa tämä tarkoittaa 250-350 kävijää. Toisaalta on mahdotonta arvioida, kuinka monta kertaa ja kuinka säännöllisesti kukin yksittäinen kävijä vierailee koululla kuukauden aikana. Myöskään kävijämäärät eivät jakaudu tasaisesti kolmen salin välille. Tämä näkyi selvästi lomakkeiden palautusprosentissa. Sain kahdessa viikossa takaisin 161 lomaketta (54%).<sup>183</sup> Salien välillä oli selkeitä eroja palautusprosentissa. Runsaimmillaan se oli 97% ja pienimmillään 5%. Mahdolliseksi haastateltaviksi ilmoittautui 49 vastannutta (30%). On hyvin mahdollista, lomakkeiden määrän suhteuttaminen kunkin salin arvioituun kävijämäärään olisi tuottanut suuremman palautusprosentin. En kuitenkaan tiennyt salien välisistä eroista etukäteen, vaan tämä seikka ilmeni minulle aineistonkeruun edetessä.

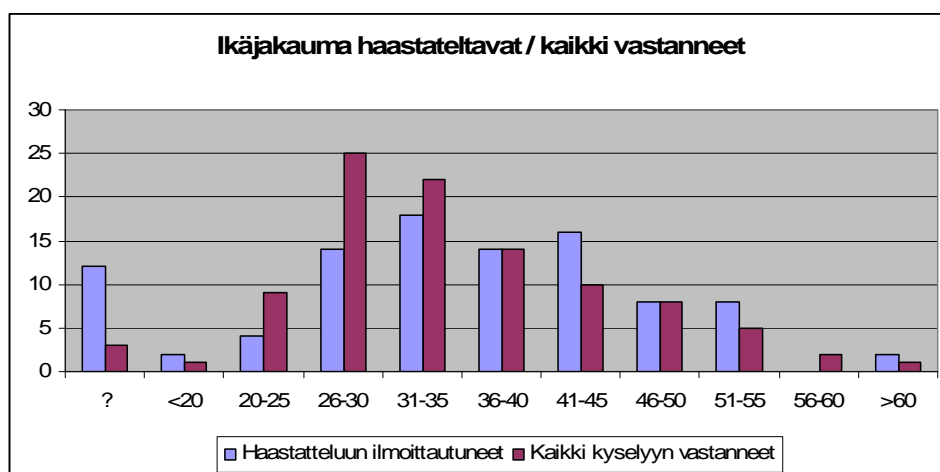
## **4.2. Kysemyslomakeaineiston analyysi**

Pyrin tässä alaluvussa mahdollisimman seikkaperäisesti tuomaan esille, minkälaisia tietoja kysymyslomakkeet tuottivat ja miten valitsin haastateltavat niiden pohjalta. Näin ollen lukijan on itse mahdollista arvioida otokseni edustavuutta ja suhteuttaa analyysiluvussa esiinnostetut teemat tausta-aineistoon. Sitä, missä määrin tämä aineisto edustaa Astangajoogan harjoittajia yleensä, eikä vain Astanga Joogakoulun oppilaita, on mahdotonta arvioida. Osallistuvan havainnointini perusteella voin kuitenkin todeta, että Astanga Joogakoulun Suomen mittakaavassa suuren koon ja sen ohjaajakunnan opetustyylien moninaisuuden seurauksena myös oppilaskunta on varsin heterogeenistä. Tämän pohjalta tutkielmani mahdollisia tuloksia voidaan toivottavasti ulottaa koskemaan Astangajoogan harjoittajia laajemminkin. Tämäkin jää lopulta lukijan oman harkinnan varaan.

---

<sup>183</sup> Palautusprosenttia pitää varsin hyvänä, sillä esim. Hasselle-Newcombe sai takaisin 25% jakamistaan kysymyslomakkeista. Ks. Hasselle-Newcombe 2005, 310.

Vastanneiden ikäjakauma oli seuraavanlainen: Alle 20-vuotiaita oli ainoastaan yksi (0,6%) ja 20-25 -vuotiaita vain 14 (9%). Selkeän enemmistön muodostivat 26-30 -vuotiaat, joita oli vastanneiden joukossa 40 (25%), sekä 31-35 -vuotiaat, joita oli 36 (22%). 36-40 -vuotiaita kyselyyn vastasi 23 (14%), 41-45 -vuotiaita 16 (10%) ja 46-50 -vuotiaita 12 (8%). 51-55 -vuotiaita oli vastanneiden joukossa 8 (5%), 56-60 vuotiaita 3 (2%). Myös yksi (0,6%) yli 60-vuotias vastasi kyselyyn. Näiden lisäksi 5 (3%) jätti mainitsematta ikänsä. Haastatteluun ilmoittautuneiden ikäjakaumassa ikänsä ilmoittamatta jättäneiden (12%), 41-45 -vuotiaiden (16%), ja 51-55 -vuotiaiden (8%) määrä korostui jonkin verran suhteessa kaikkiin vastanneisiin. Kokonaisuuden kannalta suurimmat ikäkategoriat taas olivat mahdollisten haastateltavien joukossa selvästi yleistä tasoa heikommin edustettuina: 25-30 -vuotiaita haastatteluun ilmoittautuneista oli vain 14% ja 31-35-vuotiaita 18%. Erityisesti 25-30 -vuotiaiden vähäinen osuus haastatteluun ilmoittautuneiden joukossa on merkillepantavaa, kun huomioidaan että kyseinen kategoria muodostaa neljäsosan kaikista vastanneista (Ks. Kaavio 1.).



Kaavio 1. Kyselyyn vastanneiden ikäjakauma

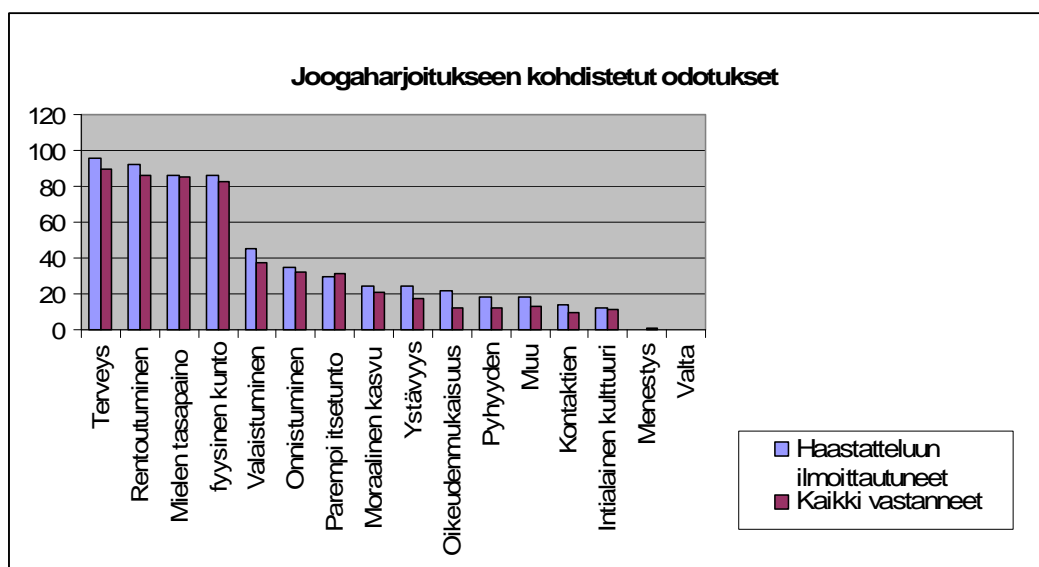
Suurin osa (51%) vastanneista oli harjoittanut Astangajoogaa 1-5 vuotta. Haastatteluun ilmoittautuneiden keskuudessa tämä osuus oli hieman pienempi (47%). 5-10 vuotta harjoittaneita oli heidän joukossaan kuitenkin selvästi suurempi osuus (40%) suhteessa kaikkiin vastanneisiin (29%). Tämän pohjalta voidaan päätellä, että haastatteluun ilmoittautuneet olivat keskimääräistä useammin sellaisia, joiden elämässä joogaharjoituksella oli joksinkin vakiintunut asema. Alle yhden vuoden ja yli 10 vuotta Astangaa harjoittaneet olivat selvästi

vähemmistössä. Kaikista vastanneista Astangan oli vuoden sisällä aloittanut 16%, haastatteluun ilmoittautuneista vain 6%. Yli 10 vuotta harjoitelleista haastatteluun ilmoittautui marginaalisesti suurempi osa (6%) kuin minkä tämä kategoria muodosti kaikkien vastanneiden osalta (4%). Myös nämä luvut tukevat edellä todettua joogaharjoituksen vakiintuneempaa asemaa haastatteluun ilmoittautuneiden joukossa.

Astangajoogassa harjoitus tehdään perinteisesti kuutena päivänä viikossa. Kyselyyn vastanneiden harjoitustiheys painottui selvästi 2-3 kertaan viikossa (50% kaikista, 51% haastatteluun ilmoittautuneista). Seuraavaksi yleisin vastaus oli 4-6 kertaa viikossa (32% kaikista, 39% haastatteluun ilmoittautuneista). Päivittäin harjoituksia ilmoitti tekevänsä 4 kyselyyn vastanneista (2%). Tämä ei ole yllättävää, kun otetaan huomioon että Astangassa suositellaan vähintään yhden taukopäivän pitämistä viikossa. Kerran viikossa harjoituksen ilmoitti tekevänsä 16% kaikista vastanneista ja 10% haastatteluun ilmoittautuneista. Nämä luvut viittaavat siihen, että haastatteluun ilmoittautuneet olivat hieman yleistä tasoa aktiivisempia harjoituksessaan.

Suurin osa kyselyyn vastanneista (69%) oli harjoittanut eri joogatyyleistä ainoastaan Astangajoogaa. 31% oli harjoittanut aiemmin tai harjoitti Astangajoogan ohella myös muita joogatyylejä, mm. *kundalini*-, *hot*- ja *hathajooga* mainittiin. Haastatteluun ilmoittautuneista hieman useampi (39%) oli harjoittanut tai harjoitti edelleen muita joogatyylejä Astangajoogan lisäksi. *Āsanoiden* lisäksi muita joogaharjoituksia, kuten hengitys- tai mietiskelyharjoituksia ilmoitti tekevänsä 45% kaikista vastanneista. Haastattelusta kiinnostuneiden parissa osuus oli huomattavasti suurempi, 57%. Merkillepantavaa tässä asiassa on, että Astaga Joogakoulussa ei anneta meditaatio-opetusta, eikä alkeistasoilla opeteta myöskään *āsana*-harjoituksesta erillisiä hengitysharjoituksia.

Kysymyslomakkeessa olin määritellyt 14 joogaharjoitukseen mahdollisesti kohdistettua odotusta tai tavoitetta. Lisäksi odotuksien yhteydessä oli yksi avoin kohta, jonka vastaaja sai täyttää haluamallaan tavalla. Vastaajia kehoitettiin valitsemaan haluamansa määrä vaihtoehtoja, eikä niitä pyydetty asettamaan tärkeysjärjestykseen. Haastatteluun ilmoittautuneiden vastaukset noudattivat pitkälti kaikkien vastanneiden linjaa, joskin prosenttiosuudet olivat lähes kaikissa kohdissa hieman yleistä tasoa suuremmat (ks. Kaavio 2.). Tämä johtuu siitä, että haastatteluun ilmoittautuneet olivat valinneet keskimäärin useampia vaihtoehtoja.



Kaavio 2. Joogaharjoitukseen kohdistetut odotukset.

Esittelen kaaviossa kuvatut joogaharjoitukseen kohdistetut odotukset niiden yleisyysjärjestyksessä. Ylivoimaisesti yleisin joogaharjoitukseen kohdistettu odotus oli *terveys* (90% kaikista, 96% haastatteluun ilmoittautuneista). Seuraavina tulivat *rentoutuminen* (86% / 92%), *mielen tasapaino* (85% / 86%), sekä *hyvä fyysinen kunto* (83% / 86%). Ero seuraavaksi yleisimpään odotukseen, *valaistumiseen* / *henkiseen kehitykseen* on huomattava: vain 37% kaikista vastanneista ja 45% haastatteluun ilmoittautuneista mainitsi sen. Mielenkiintoista on, että useissa lomakkeissa sana ”*valaistuminen*” oli yliviivattu tai vaihtoehtoisesti ”*henkinen kehitys*” alleviivattu.

Seuraavaksi yleisimmät vastaukset olivat *onnistuminen* (32% / 35%), *parempi itsetunto* (31% / 30%), sekä *moraalinen kasvu* (21% / 24%). *Ystävyys* (17% / 24%), *oikeudenmukaisuuden edistäminen* (12% / 22%), sekä *pyhyiden kokeminen* (12% / 18%) olivat haastatteluun ilmoittautuneiden keskuudessa huomattavasti yleistä tasoa yleisempiä vastauksia. Erityisen huomattava tämä ero on oikeudenmukaisuuden edistämisen tapauksessa. Haastattelusta kiinnostuneet olivat myös yleistä tasoa (13%) innokkaampia ilmoittamaan listasta puuttuvia odotuksia (18%). Tässä kohdassa mainittuja odotuksia olivat mm. *parempi ulkonäkö*, *avautuminen*, *harjoituksessa edistyminen*, *venyvyys*, ”*jonkinlainen oivallus*” jne. Selvästi harvinaisimpia joogaan kohdistettuja odotuksia olivat *kontaktien solmiminen* (10% / 14%), tutustuminen *intialaiseen kulttuuriin* (11% / 12%), sekä viimeisenä *menestys*, joka mainittiin vain yhdessä lomakkeessa. *Valta*

oli ainoa lomakkeessa annettu vaihtoehto, jota yksikään vastaaja ei ilmoittanut odottavansa harjoitukseltaan.

Kyselyyn vastasi 124 (77%) oli naista ja 37 (23 %) miestä. Haastatteluun ilmoittautuneista miehiä oli 29% ja naisia 71%. Nämä luvut vastaavat hyvin muissa vastaavissa tutkimuksissa esitettyjä lukuja, joskin miesten osuus on hieman suurempi kuin esimerkiksi Hasselle-Newcomben tutkimuksessa.<sup>184</sup> Miehet olivat kuitenkin selvästi naisia halukkaampia suostumaan haastateltaviksi. 38% kyselyyn vastanneista miehistä ilmoitti haluavansa osallistua haastatteluun, naisista vastaavasti vain 29%. Naisista selvästi suurin osa oli 26-30 -vuotiaita (27%) ja 31-35 -vuotiaita (23%). Miehillä ikäjakauma oli tasaisempi, 19% kategorioissa 26-30, 31-35, sekä 36-40. lisäksi heitä oli selvästi naisia suurempi osa ikäluokissa 36-40 (19% / 13%) , 41-45 (14% / 9%), sekä 51-55 (8% / 4%). Miesten osuuden vähäisyys nuorempien ja vastaavasti heidän yleisyytensä vanhempien vastaajien keskuudessa viittaa ilmeisesti siihen, että miehet aloittavat joogaharjoituksen usein naisia vanhempina.

Kyselyyn vastanneista miehistä joogaa oli alle yhden vuoden harjoittanut 22%, naisista 15%. Naisista 52% ja miehistä 46% oli harjoittanut Astangaa 1-5 vuotta. 5-10 vuotta Astangaa harjoittaneiden osalta tilanne oli myös melko tasainen, 30% miehistä ja 28% naisista. Yli 10 vuotta jatkunut harjoitus oli sekä miesten että naisten joukossa yhtä lailla harvinaista (2% / 5%). Muiden joogamuotojen kokeilussa naiset (34%) olivat selvästi miehiä (22%) innokkaampia. Tämä siis tarkoittaa että 78% kyselyyn vastanneista miehistä ja 66% naisista oli harjoittanut ainoastaan Astangajoogaa.

Suurimmat erot harjoituksen tiheydessä ilmenivät siten, että 62% miehistä ja 46% ilmoitti harjoittelevansa 2-3 kertaa viikossa. Vastaavasti kerran viikossa harjoitteli 19% naisista ja vain 8% miehistä. 4-6 kertaa viikossa harjoitusta ilmoitti tekevänsä kuitenkin 27% miehistä ja 33% naisista. Päivittäin joogaa harjoitti vain 2% naisista ja 3% miehistä. Hengitys- ja mietiskelyharjoitusten osalta miehet osoittautuivat selvästi aktiivisemmiksi, sillä jopa 59% ilmoitti tekevänsä muita harjoituksia *āsanoiden* lisäksi. Naisista sitä vastoin vain 41% ilmoitti tekevänsä muita harjoituksia.

---

<sup>184</sup> Hasselle-Newcomben tutkimuksessa 84% vastanneista oli naisia. Ks. Hasselle-Newcombe 2005, 311. Heelasin ja Woodheadin holistista miljöötä koskevassa tutkimuksessa holistisiin aktiviteetteihin osallistujista 80% oli naisia. Lisäksi 78% erilaisten aktiviteettiryhmien vetäjistä ja 80% palveluntarjoajista oli naisia.



Miesten ja naisten joogaan kohdistamien odotusten välillä ei kuitenkaan ollut merkittäviä eroja, lukuun ottamatta sitä että miehet mainitsivat naisia selvästi useammin *kontaktien solmimisen* (miehet 22%, naiset 7%) ja *ystävyyden* (30% / 13%) joogaan kohdistettuina odotuksina. Myös *moraalinen kasvu* (24% / 19%) ja *parempi itsetunto* (38% / 31%) olivat miesten keskuudessa hieman yleisempiä. Naiset puolestaan mainitsivat jonkin verran miehiä useammin *valaistumisen* / *henkisen kehityksen* (30% / 39%) sekä *pyhyyden kokemisen* (8% / 13%), huolimatta edellä esitetystä havainnosta, että miehet tekivät naisia useammin myös mietiskely- ja hengitysharjoituksia *āsana*-harjoituksen ohella. Naiset täyttivät selvästi miehiä useammin odotuksia koskevan kysymyksen avoimen vaihtoehdon (5% / 15%).

#### 4.3. Tyypittely

Kyselylomakkeiden tuottamien vastausten perinpohjaisen analyysin perusteella muodostin tästä alustavasta aineistosta kahdeksanosaisen tyypittelyn. Tyypit erosivat toisistaan harjoitusvuosien, tehtyjen harjoitusten ja henkiseksi kutsutun ulottuvuuden mukana- tai poissaolon mukaan (ks. Taulukko 1, sivu 55). Valitsin kustakin tyypistä yhden haastateltavan siten, että mahdollisimman monet ikäryhmät olisivat edustettuna kokonaisotoksessa. Pyrin myös valitsemaan tasaisesti miehiä ja naisia, sekä ottamaan huomioon ikäryhmien jakautumisen tyyppien välillä, mutta aina se ei ollut mahdollista otoksen kokonaistasapainoa silmälläpitäen. Katsoin ensisijaisen tärkeäksi saada mahdollisimman erilaisia jooganharjoittajia haastatteluun, kuitenkin pitäen aineiston koon tutkielman laajuuden kannalta järkevissä mitoissa.

	Pelkät Asanat yli 5 vuotta	Pelkät Asanat alle 5 vuotta	Myös muita harjoituksia yli 5 vuotta	Myös muita harjoituksia alle 5 vuotta
Mainitsee henkisyyden/ pyhyyden	8 (3)	17 (4)	21 (11)	21 (7)
Ei mainitse henkisiä odotuksia/ päämääriä	17 (2)	55 (13)	7 (5)	16 (4)

Taulukko 1. Kysymyslomakeaineiston tyypittely

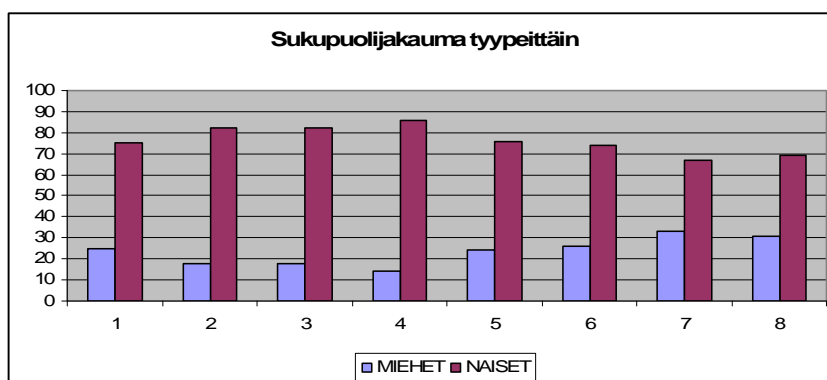
Tyypittely siis erottaa ne, jotka kertoivat kysymyslomakkeessa tekevänsä pelkästään joogan fyysisiä *āsana*-harjoituksia niistä, jotka kertoivat tekevänsä myös muita, kuten hengitys- ja mietiskelyharjoituksia. Edelleen tein erottelun niiden välillä, jotka olivat merkinneet odottavansa harjoitukselta valaistumista / henkistä kehitystä ja / tai pyhyiden kokemusta niistä, jotka eivät tällaisia odotuksia ilmaisseet. Näin syntyvää nelijakoa olen tarkentanut edelleen jakamalla vastaukset sen mukaan, onko vastaaja harjoittanut Astangajoogaa yli vai alle 5 vuotta (perustuen kysymyslomakkeessa annettuihin vaihtoehtoihin). Suluissa olevat luvut ilmaisevat, kuinka moni kuhunkin tyyppiin lukeutuneista ilmaisi halukkuutensa haastatteluun. Jakauma on jokseenkin epätasainen, mutta toisaalta jokaisesta tyypestä löytyy halukkaita haastateltavia.

Koska tutkielmani mielenkiinto kohdistuu ensisijaisesti Astangajoogan harjoittajien käsityksiin henkisyydestä, oli perusteltua ottaa maininta henkisestä kehityksestä tai pyhyiden kokemisesta tyypittelyn yhdeksi keskeiseksi kriteeriksi. Niin ikään katsoin muiden joogaharjoitusten, siis hengitys- ja mietiskelyharjoitusten kertovan jotain olennaista siitä, minkälainen harjoitus on luonteeltaan. Etenkin mietiskelyharjoitukset antavat olettaa, että harjoituksella on muitakin päämääriä kuin terveyden ylläpito. (On tietysti selvää, että mietiskelyharjoitukset eivät välttämättä viittaa henkisen kehityksen tavoitteluun, vaan voivat edesauttaa esimerkiksi rentoutumista). Koska eroavaisuudet sukupuolten välillä olivat pääosin varsin pieniä (lukuun ottamatta sosiaalisten ja moraalisten päämäärien korostumista miehillä ja henkisten päämäärien lievää korostumista naisilla), en katsonut sukupuolen olevan kysymyksen kannalta merkittävä tekijä. Tutkimuskysymyksen kannalta myöskään ikä ei ole merkittävä tekijä, koska joogaharjoitus on mahdollista aloittaa minkä ikäisenä tahansa. Sen sijaan otin harjoitteluvuodet tyypittelyn neljänneksi kriteeriksi.

Kyselyyn vastanneet astangajoogan harjoittajat voidaan siis edellisen perusteella jakaa kahdeksaan tyyppiin, joista ensimmäiset neljä käsittävät ne tyypit joihin kuuluvat ilmaisivat, että heidän joogaharjoitukseensa liittyy henkisiä odotuksia tai päämääriä: 1) Ne, jotka ilmoittivat tehneensä yli 5 vuotta pelkästään *āsana*-harjoituksia ja joiden harjoitukseen liittyy henkisiä päämääriä. 2) Ne, jotka ilmoittivat tehneensä alle 5 vuotta pelkästään *āsana*-harjoituksia ja joiden harjoitukseen liittyy henkisiä päämääriä. 3) Ne, ilmoittivat tehneensä yli 5 vuotta myös muita joogaharjoituksia ja joiden harjoitukseen liittyy henkisiä päämääriä.

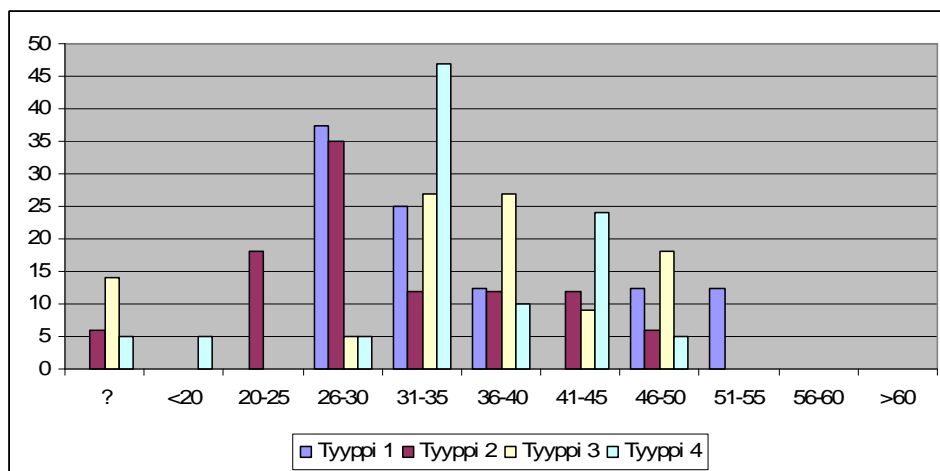
4) Ne, jotka ilmoittivat tehneensä alle 5 vuotta myös muita joogaharjoituksia ja joiden harjoitukseen liittyy henkisiä päämääriä.

Seuraavat neljä tyyppiä käsittävät ne, jotka eivät lomakkeissa maininneet henkisiä päämääriä joogaharjoitukselleen, siis: 5) Ne, jotka ilmoittivat tehneensä yli 5 vuotta pelkästään *āsana*-harjoituksia ja joiden harjoitukseen ei liittyy henkisiä päämääriä. 6) Ne, jotka ilmoittivat tehneensä alle 5 vuotta pelkästään *āsana*-harjoituksia ja joiden harjoitukseen ei liittyy henkisiä päämääriä. 7) Ne, jotka ilmoittivat tehneensä yli 5 vuotta myös muita joogaharjoituksia, mutta joiden harjoitukseen ei liittyy henkisiä päämääriä. 8) Ne, jotka ilmoittivat tehneensä alle 5 vuotta myös muita joogaharjoituksia, eikä heidän harjoitukseensa liity henkisiä päämääriä.

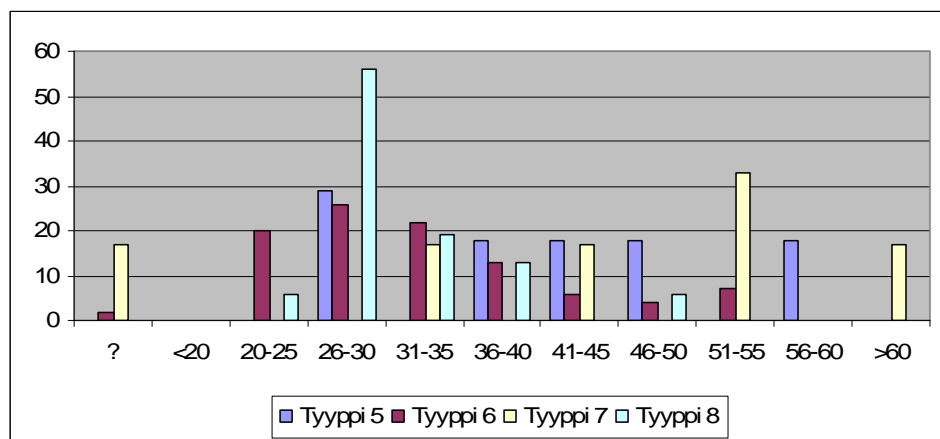


Kaavio 3. Sukupuolijakauma tyypeittäin.

Kuten kaavio 3. osoittaa, sukupuolijakauma vastaa tyypittelyssä melko hyvin kyselyn yleistä tasoa. Merkittävät poikkeamat löytyvät tyypeistä 4 (Myös Muita Harjoituksia <5 vuotta + Henkiset odotukset/päämäärät), sekä 7 (Myös Muita Harjoituksia >5 vuotta, ei henkisiä odotuksia/päämääriä). Ikäjakaumansa puolesta tyypit ovat huomattavasti vähemmän yhtenäisiä. Merkittävimmät ikäjakaumaa koskevat seikat ovat, että ikäkatgoria 26-30, joka muodostaa selvän enemmistön muissa tyypeissä, on edustettuna tuskin lainkaan tyypeissä 3, 4 (Myös Muita Harjoituksia + Henkiset odotukset yli ja alle 5 vuotta) ja 7 (Myös Muita Harjoituksia >5 vuotta, ei henkisiä odotuksia). Tyypeissä 3 ja 4 valtaosa vastaajista kuuluu kuitenkin toiseen merkittävään ikäkatgoriaan, 31-35 -vuotiaisiin. Sen sijaan tyyppissä 7 suurin osa vastaajista kuuluu ikäryhmään 51-55 vuotta. Muut ikää koskevat vaihtelut tyyppien sisällä löytyvät kaavioista 4 ja 5.



Kaavio 4. Ikäjakauma tyypeissä 1-4.



Kaavio 5. Ikäjakauma tyypeissä 5-8.

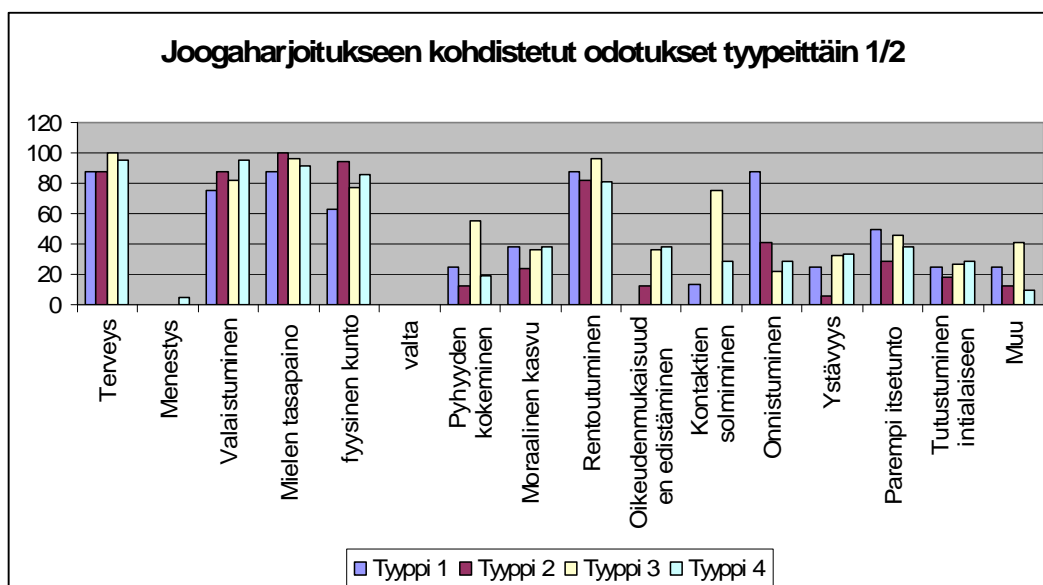
Koska harjoitteluvuodet oli eräs tyypittelyssä käytetty kriteeri, ei ole hyödyllistä vertailla tyypejä tältä osin keskenään. Voidaan kuitenkin todeta, että pelkkää *āsana*-harjoitusta tekevien joukossa alle yhden vuoden harjoittaneiden osuus on selvästi suurempi kuin myös muita joogaharjoituksia tekevien. Tämä ei ole mitenkään yllättävää, sillä joogaharjoitus aloitetaan sekä Astanga Joogakoulussa että monissa muissa tyyliissä juuri *āsanoiden* opettelusta, ja mahdolliset muut harjoitukset tulevat mukaan myöhemmin.

Muita joogatyyliä koskeva kysymys paljastaa selkeitä eroja tyyppien välillä. *Āsanoiden* lisäksi myös muita joogaharjoituksia tekevien (tyypit 3, 4 ja 7) keskuudessa tutustuminen muihin joogatyyliin on selvästi yleisempää. Muissa tyypeissä eri joogatyyliin tutustuminen liikkui 18-35% välillä. Kuitenkin tyypeissä 3 50%, tyypeissä 4 47% ja tyypeissä 7 50% vastaajista kertoi harjoittaneensa aiemmin tai harjoittavansa yhä myös jotain muuta joogatyyliä.

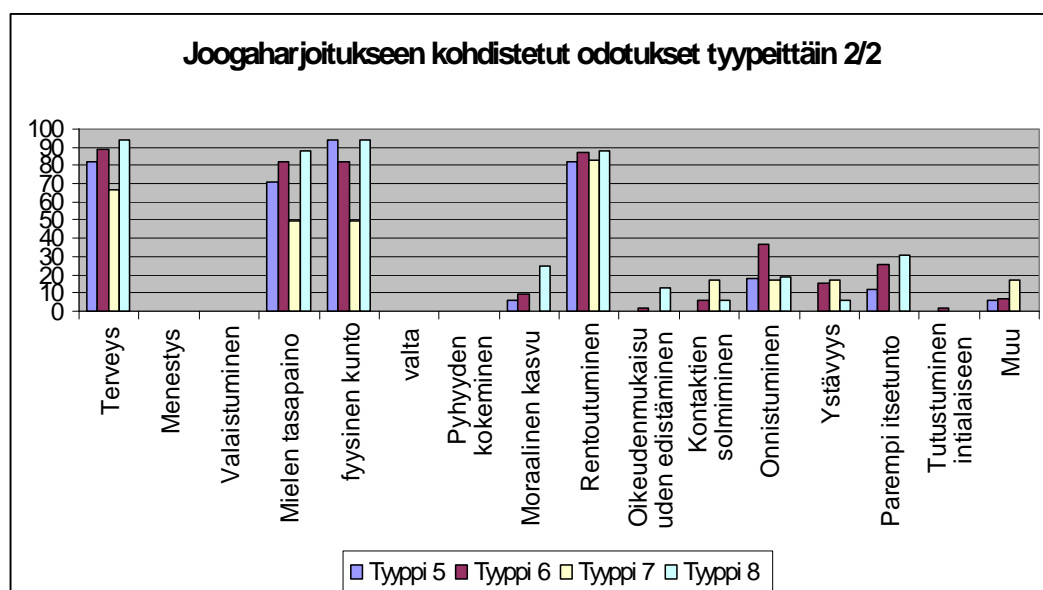
Poikkeuksena tähän on tyyppi 8, *āsanoita* ja muita harjoituksia alle 5 vuotta ilman henkisiä odotuksia tehneet, joiden vastaukset vastasivat muiden tyyppien tasoa (25%).

Harjoituksen tiheydessä oli niin ikään suuria vaihteluita tyyppien välillä. Yhteisenä tekijänä 2-3 kertaa viikossa oli yleisin vastaus kaikissa, paitsi tyypeissä 1 ja 3, joissa 50% (1) ja 64% (3) vastaajista ilmoitti tekevänsä harjoituksen 4-6 kertaa viikossa. Ne jotka ilmoittivat harjoituksellaan olevan henkisiä päämääriä, tekevät kysymyslomakeaineiston perusteella joogaharjoituksia selvästi useammin kuin ne, jotka eivät tällaisia päämääriä maininneet. Tämä näkyy siinä, että vain kerran viikossa harjoitusta tekevien osuus oli huomattavasti suurempi tyypeissä 5-7 (28-33%, tyypeissä 1-4 osuus oli 0-12%). Poikkeuksena tähän oli kuitenkin tyyppi 8, josta ei löytynyt yhtään vain yhden kerran viikossa harjoittelevaa.

Kiinnostavimmat ja informatiivisimmat erot tyyppien välillä löytyvät kuitenkin joogaharjoitukseen kohdistetuista odotuksista. Terveys, mielen tasapaino, hyvä fyysinen kunto ja rentoutuminen olivat odotetusti kaikissa tyypeissä useimmin mainitut odotukset. Ne, jotka liittivät harjoitukseensa henkisiä päämääriä (tyypit 1-4), merkitsivät tavallisesti huomattavasti useampia odotuksia kuin ne, jotka eivät henkisiä päämääriä maininneet (tyypit 5-8). Erityisen kattavasti eri vaihtoehdot olivat edustettuna tyypeissä 3 ja 4 (myös muita harjoituksia *āsanoiden* lisäksi, henkinen päämäärä). Myös moraaliset ja sosiaaliset odotukset (kuten *kontaktien solmiminen*, *ystävyyden*, *oikeudenmukaisuuden edistäminen*), sekä *onnistumisen* ja *paremman itsetunnon* odotukset korostuivat näissä tyypeissä. Kaaviot 6. ja 7. esittävät tyyppien väliset vaihtelut koskien joogaharjoitukseen kohdistettuja odotuksia.



*Kaavio 6. Joogaharjoitukseen kohdistetut odotukset tyypeissä 1-4. Tämä kaavio osoittaa, että tyypeissä 1-4 joogaharjoitukseen kohdistuvat odotukset kattavat lähes kaikki annetut vaihtehtodot.*



*Kaavio 7. Joogaharjoitukseen kohdistetut odotukset tyypeissä 5-8. Tästä kaaviosta voidaan havaita, että tyypeissä 5-8 joogaharjoitukseen kohdistetut odotukset keskittyvät pääasiassa terveyteen, mielen tasapainoon, fyysiseen kuntoon ja rentoutumiseen.*

Harjoitusvuodet eivät näytä erityisesti vaikuttavan siihen millaisia odotuksia joogaharjoitukseen kohdistetaan. Fyysisen kunnon merkitys kuitenkin selvästi vähenee harjoituksen kestäessä pitempään (yli 5 vuotta). Tyypissä 1 63%, tyypissä 3 77% ja tyypissä 7 50% mainitsi odottavansa harjoitukselta hyvää fyysistä

kuntoa. Muissa tyypeissä tämän odotuksen yleisyys oli 82-94%. Tämä tulos poikkeaa Hasselle-Newcomben löydöksestä, jonka mukaan *iyengarjoogan* harjoittajien keskuudessa fyysisen kunnon ylläpidon merkitys kasvoi harjoituksen jatkuessa pidempään.<sup>185</sup> Ainoastaan tyyppi 5 (pelkät *āsanat*, yli 5 vuotta, ei mainitse henkisyttä) muodostaa poikkeuksen tähän. 94% tämän tyypin edustajista ilmoitti tavoittelevansa joogalla hyvää fyysistä kuntoa.

Sen sijaan sillä, liittääkö harjoittaja Astangajoogaan henkiseksi tulkittavia odotuksia vai ei, näyttää alustavasti olevan huomattava merkitys. Voidaan olettaa, että mitä moninaisemmat harjoittajan joogaan kohdistamat odotukset ovat, sitä tärkeämpää osaa se näyttelee hänen elämässään. Tätä tukee myös aiemmin todettu seikka, että tyypeistä 1-4 löytyy huomattavasti vähemmän vain kerran viikossa harjoittelevia kuin tyypeistä 5-8. Edelleen tyypeissä 1-4 harjoituksen tekeminen 4-6 kertaa viikossa on huomattavasti tyypejä 5-8 yleisempää. Merkillepantavaa on myös, että joogaharjoitukseen kohdistetut henkiset odotukset eivät vähennä terveydellisten päämäärien merkitystä. Päinvastoin terveys mainittiin tyypeissä 1-4 keskimäärin jopa useammin kuin tyypeissä 5-8. *Oikeudenmukaisuuden edistämisen, ystävyiden ja kontaktien solmimisen* odotukset korostuivat tyypeissä 3 ja 4, siis myös muita harjoituksia tekevien, henkisiä odotuksia ilmaisneiden keskuudessa. Kuten aiemmin todettiin, nämä odotukset korostuivat erityisesti miesten vastauksissa. Kuitenkin tyypeissä 3 ja 4 on huomattavan pieni osuus miehiä (vain 18% ja 14%).

Valitsin tyypittelyn pohjalta haastatteluun viisi naista ja kolme miestä. Päätin täydentää aineistoani yhden Pattabhi Joisin myöntämän opetusluvan omaavan joogaopettajan ja yhden Koulun tuntiohjaajan haastatteluilla (molemmat miehiä). Syy joogaopettajan ja ohjaajan mukaanottamiseen oli, että oletin Astangajoogan kanssa päivittäistä työtään tekevien ihmisten tuovan mukaan erilaisia näkökulmia kuin niiden, joille Astangajooga on ensisijaisesti enemmän tai vähemmän säännöllinen harrastus. Näin sain myös tasapainoisen otoksen miesten ja naisten välillä. Tein siis yhteensä kymmenen haastattelua. Allaolevasta taulukosta on nähtävissä haastateltavien nimi (antropologiassa yleistä käytäntöä noudattaen olen antanut haastateltaville peitenimet), ikä, ammatti, Astangajoogan aloittamisvuosi, harjoitustiheys, sekä se, mihin tyyppiin kyseinen haastateltava alustavassa tyypittelyssä kuului:

---

<sup>185</sup> Hasselle-Newcombe 2005, 311.

Nimi	Ikä	Ammatti	Aloittanut	Harjoitustiheys	Tyyppi
Tiina	53 vuotta	Viestintäpäälikkö	2003	4-6 krt / vko	1
Maija	21 vuotta	Opiskelija	2007	1 krt / vko	2
Jarmo	38 vuotta	Toiminnanjohtaja	2002	2-3 krt / vko	3
Sami	44 vuotta	Homeopaatti	2006	2-3 krt / vko	4
Niina	36 vuotta	Tutkija	2005	4-6 krt / vko	5
Elina	33 vuotta	Lähihoitaja	2005	4-6 krt / vko	6
Pentti	53 vuotta	Arkkitehti	1997	2-3 krt / vko	7
Liisa	36 vuotta	Pastori (evl.)	2001	4-6 krt /vko	8
Jouko	48 vuotta	Joogaopettaja	2000	4-6 krt / vko	Joogaopettaja
Martti	45 vuotta	Joogaopettaja	1991	4-6 krt / vko	Joogaopettaja

*Taulukko 2: Tyypittelyn pohjalta valitut haastateltavat*

#### 4.4. Metodit: teemahaastattelu ja aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Toteutin haastattelut melko vapaarakenteisina teemahaastatteluina. Kaikkien haastateltavien kanssa käytiin läpi samat teemat, mutta kunkin haastateltavan antamat vastaukset määrittivät haastattelun painopisteen ja varsinaiset kysymykset. Haastatteluissa käsiteltävät teemat olivat haastateltavan joogaharjoituksen sisältö, sen asema haastateltavan elämässä, harjoituksen päämäärä, haastateltavan suhde joogan filosofisiin ja uskonnollisiin ulottuvuuksiin, sekä tämän suhde uskontoon yleisemmin. Pyrkimyksenäni oli näiden teemojen kautta kartoittaa, miten haastateltava käsittää joogaharjoituksen lähtökohdat, keinot, päämäärät ja minkälaista osaa se näyttelee hänen elämässään.

Tuomi ja Sarajärvi kirjoittavat, että teemahaastattelussa korostetaan ihmisten omia tulkintoja, asioille annettuja merkityksiä, sekä merkitysten syntyä vuorovaikutuksessa.<sup>186</sup> Tutkimuskysymyksenäni kannalta teemahaastattelu oli siis perusteltu valinta aineistonkeruun menetelmäksi ja havaitsin sen myös toimivaksi. Koska päämääränäni oli selvittää Astangajoogan harjoittajien omia käsityksiä joogaharjoituksen merkityksestä, pyrin esittämään kysymykset niin, että haastateltava saisi itse päättää mitä tuo käsiteltävästä teemasta esille. Esimerkiksi joogafilosofiaa koskeissa kysymyksissä en käynyt systemaattisesti läpi

<sup>186</sup> Tuomi & Sarajärvi 2009, 75.



Astangajoogan filosofista sisältöä kohta kohdalta, vaan annoin haastateltavan vapaasti kertoa näkemyksistään ja suhteestaan aiheeseen. Useimmiten esitin kuitenkin tarkentavia kysymyksiä haastateltavan käyttämiä käsitteitä koskien tai pyysin muuten selventämään ajatuksia, joiden merkitys ei minulle välittömästi auennut. Pyrin haastattelujen aikana myös palaamaan aiemmin käsiteltyihin teemoihin myöhemmin haastattelussa hieman eri näkökulmasta.

Haastattelut toteutettiin tammi- ja helmikuussa vuonna 2009 haastateltavien itsensä valitsemissa paikoissa, esim. kotona, työpaikalla tai kahvilassa. Kukin haastattelu kesti viidestäkymmenestä minuutista n. tuntiin ja kahteenkymmeneen minuuttiin ja nauhoitettiin kannettavalla digitaalisella nauhurilla. Translitteroin nauhoitukset sanasta sanaan tietokoneelle, mikä tuotti yhteensä 163 liuskaa tekstiä.

Analyysimetodina käytin aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Sisällönanalyysia luonnehditaan menetelmäksi, jolla pyritään kuvaamaan tutkittavaa ilmiötä tiivistetyssä ja yleisessä muodossa, niin että sen sisältämä informaatio säilyy.<sup>187</sup> Sisällönanalyysi sopii erityisen hyvin sellaisiin tutkimuksiin, joissa pyritään etsimään tekstistä siinä ilmaistuja merkityksiä. Keskittyessään tekstin merkityksiin se muistuttaakin läheisesti diskurssianalyysia. Siinä missä diskurssianalyysilla kuitenkin tutkitaan merkitysten rakentumista tietyssä tekstissä, tarkastellaan sisällönanalyysin avulla jossakin tekstissä ilmaistuja merkityksiä, ei niiden taustalla vaikuttavia prosesseja.<sup>188</sup> Sisällönanalyysia ei myöskään pidä sekoittaa sisällönerittelyyn, jossa tekstien sisältöä analysoidaan kvantitatiivisesti. Sisällönanalyysi on luonteeltaan kvalitatiivista tutkimusta.<sup>189</sup>

Sisällönanalyysia on Tuomen ja Sarajärven mukaan mahdollista tehdä joko teorialähtöisesti tai aineistolähtöisesti. Teorialähtöisessä sisällönanalyysissa teksti järjestetään valitun teoreettisen lähestymistavan määrittämiin luokkiin.<sup>190</sup> Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissa puolestaan luokat muodostetaan aineistossa ilmenevien samankaltaisuuksien ja erilaisuuksien pohjalta. Koska tutkielmani tarkoitus on tarkastella Astangajoogan harjoittajien joogaan liittämiä merkityksiä, sekä sitä miten ne suhteutuvat Paul Heelasin teorian holistisesta henkisyydestä, valitsin lähestymistavakseni aineistolähtöisen sisällönanalyysin.

---

<sup>187</sup> Tuomi & Sarajärvi 2009, 103, 108.

<sup>188</sup> Ks. Tuomi & Sarajärvi 2009, 104.

<sup>189</sup> Ks. Tuomi & Sarajärvi 2009, 105-106.

<sup>190</sup> Ks. Tuomi & Sarajärvi 2009, 113-117.

Tällöin Heelasin teoria ei päässyt ohjaamaan aineiston analyysia, vaan minun oli mahdollista tarkastella aineistoni tuottaman tiedon ja teoreettisen viitekehyksen välistä yhteensopivuutta.

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi muistuttaa hyvin paljon teologista systeemaattista analyysia tutkimusmetodina.<sup>191</sup> Myös systemaattisessa analyysissa pyritään erittelemään tekstin sisältämiä merkityksiä tekstistä itsestään käsin. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi kuitenkin perustuu tekstin sisältämien ilmausten luokitteluun ja näiden luokkien keskinäiseen vertailuun, kun taas systeemaattinen analyysi pyrkii pureutumaan tekstin merkityksen ytimeen käsitteiden, väitteiden, argumenttien ja näiden taustalla vaikuttavien edellytysten analyysilla.<sup>192</sup> Systemaattista analyysia sovelletaan useimmiten esimerkiksi jonkin tietyn ajattelijan yksittäisen teoksen tai koko tuotannon analyysiin. Sen voidaan katsoa soveltuvan erityisesti sellaisiin yhtenäisiin teksteihin, joissa pyritään systemaattisesti argumentoimaan jokin tietty ajatus. Koska oma aineistoni kuitenkin koostui kymmenestä erillisestä tekstistä, jotka tyyliltään ja argumentaatioltaan poikkesivat toisistaan suurestikin ja olivat lisäksi useimmiten sisällöltään varsin epäsystemaattisia, katsoin että aineistolähtöinen sisällönanalyysi soveltuu avoimuutensa puolesta sen erittelyyn paremmin.

## **5. HENKISYYS, HYVINVOINTI, YKSILÖLLISYYS JA SOSIAALISUUS HELSINGIN ASTANGA JOOGAKOULUSSA**

Sovellan analyysissani aineistolähtöisen sisällönanalyysin metodia pitkälti Tuomen ja Sarajärven esittämällä tavalla.<sup>193</sup> Translitteroituani haastattelut sanasta sanaan luin ne muutamaan kertaan läpi saadakseni kokonaiskäsityksen niiden sisällöstä. Tämän jälkeen etsin haastatteluista sellaiset ilmaukset, jotka liittyivät tutkimuskysymykseeni, siis joissa ilmaistiin joogan merkitykseen, vaikutuksiin ja/tai henkisyyteen ja uskontoon liittyviä näkemyksiä. Keräsin nämä ilmaukset yhteen, minkä jälkeen aloin järjestää niitä sisällön mukaan erilaisiin ryhmiin. Tämä ryhmittely oli monivaiheinen ja melko pitkä prosessi, joka ei edennyt aivan suoraviivaisesti. Tuomi ja Sarajärvi esittävät, että aineistosta valittujen

---

<sup>191</sup> Ks. Jolkkonen 2007.

<sup>192</sup> Ks. Jolkkonen 2007, 12-19.

<sup>193</sup> Ks. Tuomi & Sarajärvi 2009, 109-113.

pelkistettyjen ilmauksien pohjalta luodaan alaluokat, jotka kuvaavat ilmausten sisältöä. Näiden pohjalta luodaan tiettyjä alaluokkia yhdistävät yläluokat ja lopulta yläluokat kokoava pääluokka. Oma analyysini eteni kuitenkin jonkin verran epälineaarisemmin ja useamman vaiheen kautta.<sup>194</sup>

Haastatteluaineistojen analyysi nosti lopulta esiin tutkimuskysymykseni kannalta kolme keskeistä teemaa: *1) Astangajoogaa voidaan monissa tapauksissa pitää henkisyyden, mutta ei uskonnon harjoittamisena, 2) Astangajoogan katsotaan edesauttavan psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia, sekä 3) Omaehtoisuus ja sosiaalisuus ovat tärkeitä ulottuvuuksia Astangajoogassa.* Seuraavaksi paneudun näiden teemojen tarkempaan erittelyyn. Peilaan teemojen käsittelyn yhteydessä esiinnousseita seikkoja Paul Heelasin teoriaan holistisesta henkisyydestä.

### 5.1. Astangajooga henkisyyden, mutta ei uskonnon harjoittamisena

Kyl mä sanoisin, et nimenomaan se henkinen puoli saa mut nousemaan sängystä aamusin.<sup>195</sup>

(Joogaharjoitukseni päämäärä on) [s]emmonen jonkunlaisen rauhan löytäminen, tietosuuden herääminen.<sup>196</sup>

Tutkielmani ensisijainen kysymys oli, liittävätkö Astangajoogan harjoittajat joogaharjoitukseensa uskonnollisiksi tai henkisiksi tulkittavia merkityksiä. Halusin samalla selvittää, millaisia käsityksiä henkisyydestä heidän keskuudessaan esiintyy. Keräämäni haastatteluaineiston perusteella henkisyyden voidaan todeta olevan merkittävä tekijä Astangajoogan harjoittajien joogaan liittämissä merkityksissä.<sup>197</sup> Useimmat haastatellut ilmaisivat että heidän

<sup>194</sup> Ensiksi muodostin karkeat yläluokat joihin pelkistetyt ilmaukset jakautuivat yleisen aihepiirinsä mukaan (esim. liikunta, henkisyys, harjoituksen vaikutukset). Sitten aloin eritellä kussakin yläluokassa esiintyviä eroja ja järjestää ilmauksia niiden mukaan. Tässä vaiheessa monet ilmaukset siirtyivät yläluokasta toiseen, kun alaluokat alkoivat tarkentua. Osa aineistosta esiin nostetuista ilmauksista oli sellaisia, että ne oli mahdollista tulkita useampaan kuin yhteen luokkaan kuuluviksi. Niin ikään osa alaluokista oli mahdollista liittää useampaan kuin yhteen yläluokkaan. Pyrin kuitenkin analyysissäni tuomaan esiin, miten aineiston eri teemat ovat monessa tapauksessa liitoksissa toisiinsa ja siten perustelemaan tekemiäni ratkaisuja. Yläluokkia muodostui lopulta kaikkiaan kahdeksan kappaletta. Lopuksi kävin läpi kunkin yläluokan sisältämät alaluokat ja niiden teemat, ja muodostin kolme pääluokkaa, joihin yläluokat jakautuivat.

<sup>195</sup> Niina, 36 vuotta, tutkija, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2005.

<sup>196</sup> Maija, 21 vuotta, opiskelija, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2007.

<sup>197</sup> Myös Benjamin Richard Smith on esittänyt, Astangajoogassa henkisiksi koettujen päämäärien tavoittelu on yleisempää Astangajoogassa kuin muissa moderneissa joogatyyeissä. Smith 2008, 142.

tavoitteenaan on joogaharjoituksen kautta kehittyä henkisesti. Toiset taas esittivät joogaharjoituksen vaikutuksista näkemyksiä, jotka voidaan hyvin perustein tulkita henkiseksi.<sup>198</sup> Ainoastaan kaksi haastatelluista, vuonna 2006 aloittanut Sami ja vuodesta 2002 harjoitellut Jarmo, korostivat että joogaharjoituksella ei ole heille henkilökohtaisesti henkistä ulottuvuutta. Sami kuitenkin totesi, että joogassa voi olla myös henkinen ulottuvuus, mutta hänelle on kyse ensisijaisesti fyysisestä harjoittelusta.<sup>199</sup> Myös Jarmo sanoi, että oikeanlaisen ohjauksen ja suuremman henkilökohtaisen panostuksen myötä harjoitus voisi muuttua myös henkiseksi. Hän myös ilmaisi, että tämä muutos olisi hänestä toivottava.<sup>200</sup>

Kysyttäessä tarkempaa selitystä sille, missä mielessä joogaharjoitus oikeastaan on henkinen, nostivat useimmat joogaharjoitusta henkisenä pitävät haastateltavat esiin *āsana*-harjoituksen meditatiiviseksi koetun luonteen. Meditaatiolla tarkoitettiin näissä yhteyksissä syvää keskittyneisyyttä ja mielen kirkkautta. Haastateltavat korostivat myös tietoisuuden kääntymistä sisäisten tunteiden tarkkailuun *āsana*-harjoituksen aikana, sekä harjoituksen tuottamia psyykkisiä vaikutuksia kuten ajatusten vähenemistä ja mielen selkiytymistä fyysiseen suoritukseen keskittymisen kautta. Tällä koettiin myös olevan merkittäviä vaikutuksia keskittymiskyvyn, rauhallisuuden ja itsetuntemuksen lisääntymiseen myös joogaharjoituksen ulkopuolella.<sup>201</sup>

Myös *āsana*-harjoituksen haastavuus itsessään koettiin henkisesti merkittäväksi: harjoituksessa joutuu haastateltavien mukaan toistuvasti kohtaamaan omat sekä fyysiset että psyykkiset heikkoutensa ja rajoituksensa. Näiden kokemusten koettiin lisäävän itsetuntemusta, sekä ”nostavan tietoisuuden

---

<sup>198</sup> On kuitenkin pantava merkille, että kysymyslomakeaineiston perusteella terveys, hyvä fyysinen kunto ja rentoutuminen ovat yleisimpiä Astangaharjoitukseen kohdistettuja odotuksia. Ks. Luku 4.2. Kuten analyysissä osoitan, nämä fyysiset tavoitteet eivät sulje pois henkisiä päämääriä, vaan niiden katsotaan tukevan toisiaan. Luku 4.2. osoittaa kuitenkin selvästi, että henkisyys mainittiin lomakkeissa huomattavasti harvemmin kuin terveys, kunto ja rentoutuminen. Toisaalta haastattelussa kävi ilmi, että nekin, jotka eivät kysymyslomakkeessa maininneet henkisyyteen liittyviä tavoitteita, saattoivat pitää Astangajoogaa luonteeltaan henkisenä harjoituksena.

<sup>199</sup> Sami, 44 vuotta, homeopaatti, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2006. Samoi toi muissa yhteyksissä esiin kiinnostuksensa buddhalaisuuteen. Hän myös ilmaisi astrologiaan ja hienojakoiseen fysiologiaan (cakroiin) liittyviä uskomuksia.

<sup>200</sup> Jarmo, 38 vuotta, toiminnanjohtaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2002.

<sup>201</sup> On aiheellista kysyä, millä perusteella nämä harjoituksen piirteet määritetään juuri henkiseksi, eikä yksinkertaisesti psyykkiseksi. Tämä erottelu on erittäin ongelmallinen, etenkin suomenkielen sanan ”henkinen” kaksoismerkityksestä johtuen. Sanalla voidaan viitata yhtä hyvin ajatteluun, tunteisiin ynnä muihin yleisesti psyykkisinä pidettyihin ilmiöihin, kuin sellaisiin, joiden katsotaan ylittävän nämä mielen toiminnot, esim. uskonnolliseen kokemukseen. Päädyin meditatiivisen ulottuvuuden identifioimiseen henkiseksi sen perusteella, miten haastatellut kuvailivat siihen liittyviä kokemuksia ja millaisia merkityksiä he niihin liittivät. Samalla on kuitenkin myönnettävä, ettei rajaa henkisen ja psyykkisen ulottuvuuden välille voinut kaikissa tapauksissa vetää kovin selkeästi.

tasoa”<sup>202</sup>. Harjoituksen mainittiin myös ”hävittävän yksilöä”<sup>203</sup> ja luovan yhteyden tunnetta<sup>204</sup>. Tällä yhteydentunteella kuvattiin eri haastatteluissa olevan sekä sosiaalisia että eksistentiaalisiksi tulkittavia ulottuvuuksia. Vuodesta 2001 Astangajoogaa harjoittanut Liisa esimerkiksi kuvasi joogaharjoituksen tuottamaa tunnetta tietoisuudeksi omasta asemastaan olemassaolon kokonaisuudessa.<sup>205</sup>

Harjoituksen henkistä ulottuvuutta kuvattiin haastatteluissa lisäksi mm. seuraavilla tavoilla:

Kun se mieli oikeesti hiljenee, niin meillä jokaisella on olemassa kyky oivaltaa tosi paljon asioita ihmisenä olemisen perimmäisestä olemuksesta.”<sup>206</sup>

[J]os ei keskity ja hiljennä itseensä, ei voi tapahtua mitään kasvua. Et sä tiedä mistä lähtee sillon. Tai et sä tiedä mihin suuntaan mennä.”<sup>207</sup>

[B]uddhalaisuudessa on se oman itsen hävittäminen se yks keskeinen teema, niin kyl jooga siinä auttaa. Se tavallaan, et sä oot osa sitä muuta porukkaa, sun egoismi tavallaan häviää.”<sup>208</sup>

Huolimatta siitä, että harjoituksen meditatiivisuus ja henkinen ulottuvuus koettiin fyysistä suoritusta tärkeämmäksi useimmissa haastatteluissa, ainoastaan yhdellä haastatelluista Astangajoogan aloittaminen oli liittynyt henkisiin päämääriin. Astangajoogan jo vuonna 1991 aloittanut Martti kertoi, että hän oli ollut yleisesti kiinnostunut henkisistä menetelmistä, ja tutustuessaan erilaisiin perinteisiin hän oli lopulta löytänyt Astangajoogan ystävänsä kautta.<sup>209</sup> Vuodesta 2005 joogannut Elina puolestaan oli aloittanut joogan, koska hänen ystävänsä oli suositellut sitä hänelle keskittymiskyvyn parantamiseksi.<sup>210</sup> Kaikilla muilla haastatelluilla motivaatio Astangajoogan aloittamiseen oli saanut alkunsa fyysisistä tarpeista. Osa haastatelluista oli etsinyt joogasta apua fyysisiin kipuihin tai vammoihin, osaa taas oli kiinnostanut harjoituksen liikunnallisuus ja oman kehon liikkuvuuden kehittäminen. Henkisen tai meditatiivisen puolen koettiinkin useimmissa haastatteluissa kasvaneen sitä mukaa, kun harjoituksessa oli edetty pidemmälle. Esimerkiksi vuonna 2000 Astangajoogan aktiivisen harjoittelun aloittanut Jouko kuvasi harjoituksen luonteen muuttumista vuosien varrella näin:

---

<sup>202</sup> Pentti, 53 vuotta, arkkitehti, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 1997.

<sup>203</sup> Pentti, 53 vuotta, arkkitehti, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 1997.

<sup>204</sup> Liisa, 36 vuotta, pastori (evl.), harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2001; Pentti, 53 vuotta, arkkitehti, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 1997.

<sup>205</sup> Liisa, 36 vuotta, pastori (evl.), harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2001.

<sup>206</sup> Niina, 36 vuotta, tutkija, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2005.

<sup>207</sup> Maija, 21 vuotta, opiskelija, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2007.

<sup>208</sup> Pentti, 53 vuotta, arkkitehti, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 1997.

<sup>209</sup> Martti, 45 vuotta, joogaopettaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 1991.

<sup>210</sup> Elina, 33 vuotta, lähihoitaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2005.

Ensin se oli vaan sellanen kun alkoi kokeilun että oliskohan tässä joku huolto mun keholle. Et siitä se sitten kehittyi, et siitä tuli tarve huoltaa kehoa. Ja sit tuli se meditatiivinen puoli, rupes täyttymään siinä, et 'ahaa, täs se nyt on se (henkisen kehityksen) menetelmä mitä mä kaipaän.<sup>211</sup>

Harjoituksen luonteen asteittainen muuttuminen pelkästään fyysisestä meditatiiviseksi ja siten myös henkiseksi tulee esiin myös Klas Nevrinin joogan vaikutuksia koskevassa tutkimuksessa. Nevrin kirjoittaa, että fyysinen hyvinvointi on usein tärkein syy joogaharjoituksen aloittamiselle. Nevrin myös toteaa, että fyysisen harjoituksen tuottamat elämykset ja kokemistavan muutokset koetaan tavallisesti erittäin positiivisina ja tulkitaan usein luonteeltaan henkisiksi.<sup>212</sup> Astanga Joogakoulun opetuksessa, aihetta koskevassa lähdekirjallisuudessa ja myös tekemissäni haastatteluissa niin ikään korostui, että kun fyysinen harjoitus ajan myötä muuttuu helpommaksi, eikä enää vie harjoittajan koko huomiota, tulee meditatiivinen ulottuvuus usein mukaan harjoitukseen. Kuitenkin haastatteluaineisto osoitti myös, että kaikki eivät tätä meditatiivista ulottuvuutta Astangajoogasta löydä. Astangajoogan henkistä puolta etsivä Jarmo kommentoi fyysisen harjoituksen ja meditaation suhdetta seuraavasti:

Mä oikeestaan kaipaisin enemmän joogasta sitä meditatiivista puolta ja ehkä valitettavasti tää tapa, jolla astangaa vedetään ainakin tässä koulussa, se on aika fyysistä.<sup>213</sup>

Haastateltujen henkisyttä koskevissa näkemyksissä korostui selvästi myös uskonnon ja henkisyyden vastakkainasettelu. Yhtä lukuun ottamatta kaikki haastatellut ilmaisivat tavalla tai toisella olevansa ”henkisiä mutta eivät uskonnollisia”. Vastauksissa uskonnollisuus samastettiin mm. jäykkiin instituutioihin, dogmeihin ja hierarkioihin. Myös velvollisuus uskoa ihmisen ulkopuolella olevaan, transsendenttiin jumaluuteen korostui haastateltavien uskonnollisuutta koskevissa käsityksissä. Juuri tälle rajoittavaksi koetulle uskonnollisuudelle monet haastatelluista kertoivat etsivänsä vaihtoehtoa joogasta.<sup>214</sup> Kolme haastatelluista mainitsivat olevansa kiinnostuneita buddhalaisuudesta, mutta samalla ilmaisivat joko suoraan tai epäsuorasti, etteivät

---

<sup>211</sup> Jouko, 48 vuotta, joogaopettaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2000.

<sup>212</sup> Nevrin 2008, 125.

<sup>213</sup> Jarmo, 38 vuotta, toiminnanjohtaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2002.

<sup>214</sup> Vrt. Hasselle-Newcombe 2005, 312. Hasselle-Newcomben tutkimille *iyengarjoogan* harjoittajille henkisyys merkitsi vaihtoehtoa uskonnollisille hierarkioille ja dogmaattisuudelle.

halua kuulua mihinkään tiettyyn uskontoon.<sup>215</sup> Henkisyiden katsottiinkin useimmissa haastatteluissa olevan luonteeltaan henkilökohtaista sisäistä etsintää, itseä ja maailmaa koskevan ymmärryksen kasvattamista:

[S]e on mun oma henkinen polku kohti suurempaa itseymmärrystä siitä et kuka minä olen ja miten mä tän maailman hahmotan ja elän.<sup>216</sup>

[H]enkisyys voi olla periaatteessa mitä tahansa sellasta toisen tietoisuuden tasolla liikkumista. Jotain hakemista, sinnepäin pyrkimistä, jotain sellasta tästä maailmasta tietyllä tapaa irrottautumista. Ja ylipäänsä sitä et tietää, uskoo, ajattelee, toivoo, et on jotain muuta. Ja uskonnollisuus sitten taas on mun mielestä, et sul on joku selkee kohde johon se kaikki nivoutuu, kohdistuu.<sup>217</sup>

Haastateltujen jooganharjoittajien henkisyyttä koskevia käsityksiä voikin nähdäkseni hyvin perustein nimittää kokoavasti *sisäiseksi* tai *subjektikeskeiseksi henkisyydeksi*. Ulkoisilla kohteilla (esim. transsendentilla jumaluudella), opinkappaleilla tai auktoriteeteilla ei pääsääntöisesti koettu olevan merkitystä joogaharjoitukselle eikä henkisyydelle. Useimmat haastateltavat ilmaisivatkin ateistisiksi tai agnostisiksi tulkittavia näkemyksiä jumaluuden olemassaolosta. Kaksi haastatelluista, Pentti ja Elina, mainitsivat ”luonnon” olevan ns. korkein, kaiken takana vaikuttava voima.<sup>218</sup> Jouko puolestaan viittasi korkeimpaan voimaan termillä ”Totuus, aineeton impulssi kaiken takana”.<sup>219</sup> Useimmissa tapauksissa henkisyys paikannettiin kuitenkin ihmisen subjektiiviseen sisäisyyteen ja sillä tarkoitettiin jotain, mitä voitaisiin kutsua ”todellisen” tai ”korkeamman” minuuden löytämiseksi.<sup>220</sup> Henkisyyydestä käytettiin myös sellaisia ilmauksia kuin ”totuuden etsiminen”<sup>221</sup>, ”intuition vahvistaminen”<sup>222</sup>, ”henkilökohtaisen itsen etsiminen”<sup>223</sup> ja ”ihmisyyden ydin”<sup>224</sup>. Niin ikään sitä kuvailtiin ”ei-logiseksi ajattelun tasoksi” ja ”toisella tietoisuuden tasolla liikkumiseksi”.<sup>225</sup> Kaikki eivät kuitenkaan hyväksyneet näin avointa henkisyiden määritelmää:

<sup>215</sup> Vrt. Bruce 2002, 137-139. Ottamatta tässä yhteydessä kantaa Brucen esittämään kritiikkiin, hänen toteamuksensa siitä, että kiinnostus itämaisia uskontoja, etenkin buddhalaisuutta kohtaan ei useinkaan sisällä varsinaista halua sitoutua siihen, näyttää pätevän tässä tapauksessa.

<sup>216</sup> Niina, 36 vuotta, tutkija, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2005.

<sup>217</sup> Maija, 21 vuotta, opiskelija, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2007.

<sup>218</sup> Pentti, 53 vuotta, arkkitehti, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 1997; Elina, 33 vuotta, lähihoitaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2005.

<sup>219</sup> Jouko, 48 vuotta, joogaopettaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2000.

<sup>220</sup> Vrt. esim. Heelas 1996, 23-26.

<sup>221</sup> Jouko, 48 vuotta, joogaopettaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2000.

<sup>222</sup> Martti, 45 vuotta, joogaopettaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 1991.

<sup>223</sup> Niina, 36 vuotta, tutkija, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2005.

<sup>224</sup> Niina, 36 vuotta, tutkija, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2005.

<sup>225</sup> Maija, 21 vuotta, opiskelija, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2007. Vrt. Hasselle-Newcombe 2005, 313. Myös *iyengarjoogan* harjoittajat korostivat ”sisäistä jumaluutta”.

[N]o, mä kutsun sitä hengelliseksi, koska se on mulle ominaista. Koululla käytetään tietenkin sitä sanaa henkisyys, mikä on must omituinen, tai sana joka ei resonoi oikein missään. Mut se on tietysti sitä samaa, mitä meidän naistenlehdet ja monet muut tuo tänä päivänä. Et jotenki sitä *henkisyyttä*.<sup>226</sup>

Luonnehdittaessa Astangajoogan harjoittajien käsityksiä ”sisäiseksi henkisyysdeksi” on kuitenkin tärkeää huomioda, että yksi haastatelluista halusi tehdä selkeän eron ”henkisyyden” ja ”hengellisyyden” välille. Pastorina työskentelevä Liisa katsoi henkisyyden olevan luonteeltaan maallistunutta ja tiettyssä mielessä pintapuolista etsintää, jolla yritetään hänen mukaansa täyttää sekularistisen yhteiskunnan jättämä hengellinen tyhjiö. Hengellisyyden Liisa määritteli puolestaan johonkin tiettyyn uskonnolliseen traditioon sitoutuneeksi sisäiseksi uskonnollisuudeksi. Hän halusikin itse käyttää sanaa hengellisyys kuvaamaan omaa sisäistä uskonnollisuuttaan. Liisa poikkesi muista haastatelluista myös siinä, että hän ilmaisi selkeästi sitoutuvansa kristilliseen traditioon, vaikka piti samalla myös säännöllistä joogaharjoitusta olennaisena osana omaa hengellisyyttään. Asiasta tekee erityisen kiinnostavan hänen ammattinsa evankelis-luterilaisena pastorina. Liisa tunnisti kuitenkin myös tiettyjä jännitteitä joogan hindulaisen taustan ja kristillisen uskonnollisuuden välillä.<sup>227</sup>

Kyllä kai niillä (kristinuskolla ja hindulaisuudella) on eri päämäärät, täytyy kai meidän sillä tavalla olla rehellisiä. Tehtäisiin hirveest väkivaltaa hindulaisuudelle, jos väittäisin et heillä on sama päämäärä kun kristinuskossa.<sup>228</sup>

Joogan ei kuitenkaan katsottu haastateltavien keskuudessa sulkevan pois muita uskomustraditioita tai menetelmiä. Erityisesti joogaopettajina toimivien Martin ja Joukon näkemyksissä korostuikin, että jooga on neutraali, kulttuurisesti mukautuva väline henkiseen kehitykseen, ei niinkään ehdotonta sitoutumista vaativa, muuttumaton oppijärjestelmä. Tässä näkemyksessä korostui subjektiivinen valinta käyttää joogaa menetelmänä halutun päämäärän (esim. henkisen kehityksen tai fyysisen hyvinvoinnin) tavoittelussa. Välineenä joogaa pidettiin tasavertaisena muiden mahdollisten välineiden, esim. eri uskomustraditioiden mietiskelytekniikoiden kanssa. Huolimatta siitä, että Astangajoogassa perinteisesti korostetaan uskollisuutta harjoituksen perinteiselle

---

<sup>226</sup> Liisa, 36 vuotta, pastori (evl.), harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2001.

<sup>227</sup> Vrt. Hasselle-Newcombe 2005, 315-316. Myös Hasselle-Newcombe kohtasi *iyengarjoogan* harjoittajien parissa tehdyssä tutkimuksessaan samankaltaisia kristillisen vakaumuksen ja joogaharjoituksen yhdistelmiä ja näiden perinteiden välillä koettuja mahdollisia jännitteitä.

<sup>228</sup> Liisa, 36 vuotta, pastori (evl.), harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2001.



muodolle ja vain yhdelle menetelmälle omistautumista, ei kukaan haastateltavista suhtautunut torjuvasti useamman menetelmän rinnakkaiseen käyttöön.<sup>229</sup>

Yhteensä kuusi kymmenestä haastattelemastani Astangajoogan harjoittajasta kertoivatkin harjoittavansa Astangajoogan ohella myös johonkin toiseen traditioon kuuluvaa meditaatiotekniikkaa enemmän tai vähemmän säännöllisesti.<sup>230</sup> Jouko ja Elina kertoivat harjoittavansa säännöllisesti *vipassana*-meditaatiota<sup>231</sup>, Tiina *zen*-meditaatiota<sup>232</sup>, Martti shamanistista meditaatiota<sup>233</sup>, Liisa kristillistä meditaatiota<sup>234</sup> ja Niina tarkemmin määrittelemätöntä joogista meditaatiota.<sup>235</sup> (Lisäksi Pentti kertoi kokeilleensa 1970-luvulla Transsendentaalista Meditaatiota, mutta ei harjoita sitä enää nykyisin aktiivisesti)<sup>236</sup>. Astangajoogan ohella tapahtuva, muihin perinteisiin kuuluva mietiskelyharjoitus ei kuitenkaan ollut kaikkien haastateltujen kohdalla luonteeltaan päivittäistä, mutta sen koettiin kaikissa tapauksissa kuuluvan olennaisesti samaan kokonaisuuteen Astangajoogan *āsana*-harjoituksen kanssa:

[H]uomion käyttö, tarkkaavaisuuden käyttö on punanen lanka molemmissa.<sup>237</sup> Koska siinä ei oo mitään eroa ootsä liikkeessä vai istut, koska se huomion käyttö on sama... se on liikkumaton osa sen liikkuvan harjoituksen sisällä ja se on se ydin.<sup>238</sup>

[M]ä nyt puhun rinnakkain rukouksesta ja joogasta, mutta mun elämässä niit ei voi oikein erottaakaan.<sup>239</sup>

Muihin traditioihin kuuluvia meditaatiotekniikoita harjoittavat haastatellut olivat pääsääntöisesti kiinnostuneet meditaatiosta Astangajoogaharjoituksensa myötä. Kolme heistä, Martti, Jouko ja Niina, olivat tutustuneet meditaatioon jo ennen Astangajoogan aloittamista. Jouko oli kuitenkin löytänyt nykyisin

---

<sup>229</sup> Länsimaisten jooganharjoittajien haluttomuudesta sitoutua vain yhteen traditioon ks. Liberman 2008, 110.

<sup>230</sup> *Iyengarjoogan* harjoittajien parissa tekemänsä kyselytutkimuksen perusteella Suzanne Hasselle-Newcombe totesi, että 37% *iyengarjoogan* harjoittajista harjoittaa myös jotain rinnakkaista, *iyengarjoogaan* liittymätöntä mietiskelytekniikkaa. Hasselle-Newcombe 2005, 315.

<sup>231</sup> Vipassana on intialaisen S. N. Goenkan opetukseen perustuva meditaatiotekniikka, jota opetetaan erityisillä kymmenen päivän retriiteillä. *Vipassanan* harjoittajat pitävät sitä ”alkuperäisenä” buddhalaisena mietiskelymenetelmänä. Tästä huolimatta Vipassanaa ei ilmeisesti pidetä buddhalaisuuden muotona. Ks. Suomen Vipassana-sivusto [<http://www.fi.dhamma.org/>] Viitattu 1.2.2010.

<sup>232</sup> Tiina, 53 vuotta, viestintäpäällikkö, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2003.

<sup>233</sup> Martti, 45 vuotta, joogaopettaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 1991.

<sup>234</sup> Liisa, 36 vuotta, pastori (evl.), harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2001.

<sup>235</sup> Niina, 36 vuotta, tutkija, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2005.

<sup>236</sup> Pentti, 53 vuotta, arkkitehti, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 1997.

<sup>237</sup> Astangajoogassa ja Vipassana-meditaatiossa.

<sup>238</sup> Jouko, 48 vuotta, joogaopettaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2000.

<sup>239</sup> Liisa, 36 vuotta, pastori (evl.), harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2001.

harjoittamansa *vipassana*-meditaation sittemmin juuri Astangajoogaopettajansa kautta.<sup>240</sup> On siis todennäköistä, että rinnakkaisten meditaatiotekniikoiden harjoittaminen ei ole lainkaan poikkeuksellista Astangajoogan harjoittajien parissa. Muiden mietiskelyharjoituksia tekevien osalta Astangajoogan harjoittaminen oli lisännyt yleistä kiinnostusta henkisyteen, mikä oli johtanut mietiskelyharjoitusten aloittamiseen. Myös useimmat niistä, jotka eivät meditaatiota Astangajoogan ohella harjoittaneet, kertoivat Astangajoogan muuttaneen heidän käsityksiään uskonnosta ja henkisyydestä.

Tämä muutos suhteessa uskontoon ja henkisyteen koski niin kristinuskoa kuin muitakin uskontoja, sekä tiettyjä joogatradition uskonnollisia piirteitä. Neljä haastatelluista mainitsivat esimerkiksi suhtautuneensa aluksi epäilevästi tai torjuvasti joogan hindulaisuuteen liittyviin piirteisiin (kuten alkumantraan), mutta oppineensa vähitellen hyväksymään ne ja jopa pitävänsä nykyisin niitä erittäin tärkeinä piirteinä harjoituksessa. Muutamat haastatelluista kertoivat joogaharjoituksen myötä tulleen suvaitsevaisemmiksi kristinuskoa kohtaan, johon olivat aiemmin suhtautuneet torjuvasti. Toisaalta esimerkiksi Maija mainitsi, että ryhdyttyään joogan myötä suhtautumaan henkisyteen vakavammin, hän koki ajoittaisen osallistumisensa kristilliseen jumalanpalvelukseen (esimerkiksi joulukirkossa käymisen) nykyisin tekopyhäksi.<sup>241</sup> Sami ja Tiina kertoivat juuri joogaharjoituksen innostamina tutustuneensa buddhalaiseen filosofiaan.<sup>242</sup> Kumpikaan heistä ei kuitenkaan pitänyt itseään uskonnoltaan buddhalaisena.

Huolimatta siitä, että joogaharjoituksen kerrottiin synnyttäneen kiinnostusta buddhalaisuutta ja yleisemmin henkisyyttä kohtaan, varsinainen joogafilosofia ei ollut erityisen suosittua haastateltujen keskuudessa. Ainoastaan Niina kertoi lukevansa usein *Bhagavadgītā*, *Yogasūtran* ja *Haṭhayogapradīpikā*n kaltaisia klassisia teoksia ja pitävänsä niitä harjoitukselleen tärkeinä.<sup>243</sup> Kolme muuta kertoivat tutustuneensa joogafilosofiaan hiukan, esimerkiksi lukeneensa jonkin *Yogasūtran* käännöksen. Yleisimmin käsitys joogafilosofiasta oli muodostunut jonkin Astangajoogan tekniikkaa esittelevän kirjan, kuten Petri Räisäsen

---

<sup>240</sup> Jouko, 48 vuotta, joogaopettaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2000.

<sup>241</sup> Maija, 21 vuotta, opiskelija, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2007.

<sup>242</sup> Sami, 44 vuotta, homeopaatti, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2006; Tiina, 53 vuotta, viestintäpäällikkö, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2003. Vrt. Hasselle-Newcombe 2005, 315. Myös *iyengarjoogan* harjoittajien uskonnollisissa käsityksissä korostui kiinnostus buddhalaisuuteen.

<sup>243</sup> Niina, 36 vuotta, tutkija, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2005.

Astangajoogan ensimmäistä asentosarjaa esittelevän kirjan tai Pattabhi Joisin *Yoga Malan* kautta. Käytännöllinen, fyysinen harjoitus todettiin haastatteluissa poikkeuksetta sen taustalla vaikuttavaa filosofiaa tärkeämmäksi. Tätä näkemystä perusteltiin esimerkiksi Pattabhi Joisin tunnetulla lausahduksella käytännön ensisijaisuudesta:

Mun mielestä siinä voi jo siteerata Pattabhiä, 99% on do the practice ja 1% teoriaa. Ensin yhdeksän vuotta harjoitusta, se on aika vähän, sit kun on 30 vuotta harjoitusta niin 1% mahtus jo vähän kirjallisuutta.<sup>244</sup>

Mulle riittää toi Pattabhi Joisin juttu, eli älä viisastele vaan treenaa.<sup>245</sup>

Joogafilosofiaan, etenkin sen hindulaiseen uskonnollisuuteen selkeästi liitoksissa oleviin elementteihin suhtauduttiin haastateltavien keskuudessa myös joissakin tapauksissa tietyllä varauksella. Myös joogaopettajana toimiva Martti totesi että liian varhainen tutustuminen joogafilosofiaan saattaa aiheuttaa ongelmia, kun teoreettisesti omaksutut näkemykset tulevat käytännön harjoituksen tielle.<sup>246</sup> Elina puolestaan mainitsi erityisesti Astangajoogan ensimmäiseen haaraan, *yamaan* kuuluvan seksuaalisuuden sääntelyn, *brahmacaryan*, ”menevän liian hihhulihommaksi”.<sup>247</sup> Kysyttäessä *yaman* ja *niyaman* merkityksestä yleisemmin, ne haastateltavat jotka olivat tutustuneet joogafilosofiaan, totesivat joogan eettisten ja moraalisten ohjeiden olevan tärkeitä suuntaviittoja harjoituksessa ja elämässä. Yhtä haastateltavaa, Elinaa, lukuun ottamatta kukaan heistä ei kuitenkaan tarkemmin kuvaillut, millä tavalla näiden haarojen noudattaminen toteutui käytännössä. Yleisesti ottaen näissä vastauksissa olikin havaittavissa sävy, että *yaman* ja *niyaman* eettiset ja moraaliset ohjeet eivät olleet haastateltaville niinkään vakavan käytännöllisen sitoumuksen asia, kuin jonkinlainen suuntaa antava ihanne.

Ne (*yama* ja *niyama*) on siellä taustalla, et tavallaan alitajuisesti niinku vaikuttavia asioita. Pyrkii tosiaan siihen, et lähtökohta on, et positiivisuutta ja eheyttä vahvistavia asioita.<sup>248</sup>

Astanga Joogakoululla suuntauksen *guraa*, Pattabhi Joisia, kunnioitetaan näkyvästi. Hänen kuviaan on esimerkiksi joogasalien ja niiden eteisaulojen seinillä. Myös koulun internet-sivustolla Pattabhi Joisin kuva on näkyvällä

<sup>244</sup> Jouko, 48 vuotta, joogaopettaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2000.

<sup>245</sup> Pentti, 53 vuotta, arkkitehti, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 1997.

<sup>246</sup> Martti, 45 vuotta, joogaopettaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 1991.

<sup>247</sup> Elina, 33 vuotta, lähihoitaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2005.

<sup>248</sup> Martti, 45 vuotta, joogaopettaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 1991.

paikalla. Joisin itsensä mukaan *guru* on korkein jumaluus ja vain hänen välittämäänsä oppia tarkasti seuraamalla on mahdollista oivaltaa oma syvin olemuksensa, joka on yhtä jumalan kanssa.<sup>249</sup> Astangajoogassa korostetaankin tavallisesti hyvin voimakkaasti opetuslinjan puhtautta ja uskollisuutta traditioille. Pidetään tärkeänä, että esimerkiksi *āsana*-harjoitusta tehdään juuri niin kuin Pattabhi Jois on sen opettanut, lisäämättä siihen tai muuttamatta siinä mitään. Tästä huolimatta yhtä lukuun ottamatta kukaan haastateltavista ei juuri tuonut esiin *gurun* erityistä merkitystä harjoitukselleen. Haastatteluun valikoituneista Astangajoogan harjoittajista ainoastaan Martilla oli henkilökohtainen oppilassuhde menetelmän edesmenneeseen mestariin. Ainoastaan hänelle Pattabhi Joisilla olikin erityisasema muiden joogaopettajien joukossa.

Enemmistö haastatelluista kuitenkin ilmaisi lähinnä kunnioittavansa Pattabhi Joisin työtä Astangajoogan menetelmän kehittäjänä, mutta varsinaista merkitystä omalle harjoitukselle *gurulla* ei Marttia lukuun ottamatta ilmoitettu olevan. Varsinkaan *guru*-instituutioon perinteisesti liittyvää palvovaa asennetta ei haastateltujen keskuudessa esiintynyt, vaikka esimerkiksi Liisa rinnastikin Pattabhi Joisin kristillisen tradition pyhimyksiin ja totesi kunnioittavansa tätä samalla tavalla kuin heitä.<sup>250</sup> Tiina puolestaan totesi Pattabhi Joisin olevan ”gurujen guru”, mutta viittasi tällä lähinnä hänen ansioihinsa *āsana*-menetelmän opettajana.<sup>251</sup> Pattabhi Joisia ei siis selvästikään pidetty haastateltavien keskuudessa henkisenä opettajana, jonka opetuksiin turvauduttaisiin elämää ja olemassaoloa koskevista perustavanlaatuisista kysymyksissä.<sup>252</sup> Sen sijaan esimerkiksi Jouko mainitsi pitäneensä nyt edesmennyttä Barry Longia juuri tässä mielessä *gurunaan*.<sup>253</sup>

Pattabhi Joisin oppilaana ollut Martti totesi kuitenkin, että länsimaisten jooganopettajien on mahdotonta tavoittaa ”joogan henkistä tasoa”. Hän kertoi Pattabhi Joisin opetustyylin olleen sellainen, että oppilaan oli välttämätöntä ponnistella aktiivisesti oivaltaakseen itse, mistä on kyse. Martti katsoi tämän lähestymistavan edistäneen itsetuntemuksen ja sisäisten voimavarojen

---

<sup>249</sup> Ks. Räisänen 2008, 25. Tässä esiin tuleva käsitys *gurun* asemasta ja hänen seuraajiensa palvovasta suhteesta häneen on hindulaisuudessa tyypillinen. Huomionarvoista tässä yhteydessä on myös toteamuksessa esiin tuleva, *advaita vedānta* -filosofiaan kuuluva näkemys yksilöllisen sielun ja jumaluuden ykseydestä.

<sup>250</sup> Liisa, 36 vuotta, pastori (evl.), harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2001.

<sup>251</sup> Tiina, 53 vuotta, viestintäpäällikkö, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2003.

<sup>252</sup> Guru- ja traditiionskollisuuden vaikeudesta länsimaisille jooganharjoittajille ks. Liberman 2008, 110.

<sup>253</sup> Jouko, 48 vuotta, joogaopettaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2000.

kasvattamista. Tässä yhteydessä hän toi esiin myös tietyn kulttuurisen kuilun, jonka länsimaaiset oppilaat saattavat joutua kohtaamaan yrittäessään ymmärtää joogaa laajemmin kuin pelkän *āsana*-harjoituksen kautta: perinteinen intialainen tapa opettaa esimerkiksi Patañjalin *Yogasūtraa* edellyttää paitsi perusteellista sanskritin ymmärtämistä, myös sen virheetöntä ääntämystä. Tämä on useimmille länsimaalaisille hyvin haastava tehtävä. Sama vaikeus tulee vastaan, kun havaitaan, miten tiukasti joogan henkisyys on liitoksissa hindulaisuuden rituaaleihin ja uskonnollisiin oppeihin.<sup>254</sup> Astangajooga on intialaisessa kontekstissaan edelleen jossain määrin osa hindulaista uskontoa, mutta esimerkiksi Suomessa tilanne näyttää olevan täysin toinen.

Hindulaisten elementtien vähäinen asema Astangajoogan harjoittajien henkisyyttä koskevissa käsityksissä näkyikin myös suhtautumisessa saleilla oleviin hindujumalten patsaisiin. Jokaisen Astanga Joogakoulun salin etuosassa on kukin koristeltu alttari, jolla on elefantinpäisen Ganeshan patsas. Harjoituksen aikana patsaan edessä palaa tavallisesti kynttilä. Tämän helposti uskonnolliseksi tulkittavan asetelman voidaan ulkopuolisen silmin katsoa asettavan kyseenalaiseksi joogakoulun itsestään antaman uskonnollisesti sitoutumattoman kuvan. Myös muita hindulaisten jumalten kuvia löytyy joidenkin salien sisustuksesta. Näillä kuvilla ei kuitenkaan haastattelujeni perusteella ole uskonnolliseksi tulkittavaa merkitystä useimmille Astangajoogan harjoittajille.

Haastatelluista ainoastaan Liisa halusi korostaa, että jumalankuvilla todellakin on uskonnollinen tai hengellinen ulottuvuus, koska ne ovat peräisin hindulaisesta uskontoperinteestä.<sup>255</sup> Liisa ei kuitenkaan kokenut tätä ulottuvuutta oman harjoituksensa kannalta merkitykselliseksi. Useimmille haastatelluille esimerkiksi Ganeshan patsaalla olikin ennen kaikkea hyvin sekulaarissa mielessä symbolinen merkitys. Ganeshan katsottiin ilmentävän tiettyjä ominaisuuksia (esim. voimaa ja periksiantamattomuutta), ja patsaan läsnäolon joogasalissa muistuttavan harjoittajaa niistä vaativan fyysisen ponnistelun keskellä. Martti esitti, että Ganeshan kuva ”värähtelee” tietyllä tavalla, ja on siten liitoksissa tiettyihin inhimillisiin ominaisuuksiin. Tähän jumalankuvaan keskittymällä on Martin mukaan mahdollista vahvistaa näitä ominaisuuksia tai ”värähtelyitä” myös itsessään.<sup>256</sup> Toiset taas sanoivat, etteivät oikeastaan edes kiinnitä huomiota hindujumalia esittäviin kuviin ja patsaisiin joogakoulun tiloissa. Toisaalta

<sup>254</sup> Martti, 45 vuotta, joogaopettaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 1991.

<sup>255</sup> Liisa, 36 vuotta, pastori (evl.), harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2001.

<sup>256</sup> Martti, 45 vuotta, joogaopettaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 1991.

hindulaisen kuvaston katsottiin myös luovan joogasalille ominaista tunnelmaa. Tiina ilmaisi asian varsin ytimekkäästi: ”Jos niitä ei siellä olisi, niin mitä siellä sitten olisi?”.<sup>257</sup>

Astangajoogassa tunnetaan useita *mantraja*, joita lausutaan sekä ennen joogaharjoitusta, sen aikana että sen jälkeen. Pattabhi Jois kuitenkin luopui jo 1960-luvulla selkeimmin uskonnollista sisältöä omaavien mantrojen (mm. auringonjumala *Sūryalle* omistettu mantra aurinkotervehdysten [*sūryanamaskārojen*] aikana) opettamisesta, kun länsimaisten oppilaiden määrä Mysoreassa kasvoi. Nykyisin vain *āsana*-harjoituksen alussa ja lopussa lausutaan sanskritinkielinen mantra.<sup>258</sup> Harjoituksen alussa lausutaan ”alkumantraksi” kutsuttu sanskritinkielinen rukous, joka on peräisin *advaita vedānta* -filosofian isänä tunnetun Adi Śaṅkarācāryan teoksesta *Yogaṭārāvalī*. Alkumantra lausutaan kädet *kara mudrāan* (kämmenet vastakkain rinnan päällä) asetettuina. Mantran ensimmäisessä säkeistössä ylistetään gurua, jonka sanotaan mm. ”kirkastavan paljastetun itsen onnen”, sekä poistavan ”elämän ja kuolemankehrän myrkyn aiheuttaman harhan”. Toinen säkeistö ylistää ”tuhatpäistä, kauttaaltaan valkoista” Patañjalia, *Yogasūtran* kirjoittajaa.<sup>259</sup> *Śāntimantra* tai *maṅgalamantra* lausutaan *āsana*-harjoituksen lopuksi, ennen loppurentoutusta.<sup>260</sup> *Maṅgalamantra* on peräisin *Rgvedasta*. Siinä toivotaan hyvinvointia, rauhaa ja oikeudenmukaisuutta kaikkialle maailmaan. Joisin mukaan mantran tarkoitus on myös muistuttaa oppilasta itseään totuudenmukaisesta elämästä.<sup>261</sup>

<sup>257</sup> Tiina, 53 vuotta, viestintäpäällikkö, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2003. ”Joogisen tunnelman” luomisesta ja sen merkityksestä joogaharjoituksen tuottamille kokemuksille ks. Smith 2008, 151. Tämän ulkoisilla elementeillä tapahtuvan ”henkisyyden luomisen” voidaan katsoa olevan vaikuttava tekijä myös siinä, että kaikki haastatellut kertoivat tekevänsä harjoituksen mieluummin joogasalilla kuin kotona. Ks. myös Nevrin 2008, 121.

<sup>258</sup> Räisänen 2005, 64-65.

<sup>259</sup> Nimitys ”tuhatpäinen” viittaa myyttiin, jonka mukaan Patañjali oli Viṣṇu-jumalan istuimena toimivan tuhatpäisen käärmeen, *Ādiśeṣan*, inkarnaatio. Räisänen 2005, 65. Alkumantra kuuluu: ”OM / vande gurūṇām caranāravinde / sandarśita svātma sukhāvabodhe / niḥśreyase jāṅgalikāyamāne / samsāra hālāhala mohaśāntyai / ābāhu puruṣākāraṁ / śankhacakraśi dhāriṇam / sahasra śīrasaṁ śvetam / praṇamāmi patañjalim / OM”. Räisänen käännös: ”OM / Kumarran gurujen lootusjalkoja/ jotka kirkastavat paljastetun itsen onnen / jotka ovat korkein hyvä / jotka ottavat viidakon parantajan muodon / poistaakseen / elämän ja kuolemankehrän / myrkyn aiheuttaman harhan/ Joka on omaksunut ihmisen muodon hartioihin saakka / kantaa simpukkaa, kiekkoa ja miekkaa / tuhatpäinen, kauttaaltaan valkoinen / kumarran Patañjalia! / OM”. Ks. Räisänen 2008, 25.

<sup>260</sup> Räisänen 2005, 67. *Śāntimantran* neljä ensimmäistä riviä kuuluvat: ”OM / svasti prajābhyah paripālayantām / nyāyena mārgena mahīm mahīśāh / gobrāmaṇebhyaḥ śubhamastu nityam / lokāḥ samastāḥ sukhino bhavantu / OM śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ”. Räisänen käännös: ”OM / Onnea kansalle sekä hallitsijoille, jotka / suojelevat maata totuuden polkua kulkien. / Tulkoon aina kaikkea hyvää lehmille ja brahmiineille! / Olkoot kaikki maailmat onnelliset! / OM rauhaa, rauhaa, rauhaa”.

<sup>261</sup> Ks. Räisänen 2008, 26. Sekä alkumantra että *maṅgalamantra* kuuluvat ns. *amantikamantroihin*, joita eivät koske samat tiukat ääntämystä, keskittymistä ja rituaalista puhtautta koskevat säännöt kuin monia hindulaisuuden pyhiä mantroja. Näitä mantroja, joita erityiset säännöt koskevat,

Haastatteluissa mantroiin suhtauduttiin niitä suuremmin problematisoimatta. Kaikki haastatellut kertoivat lausuvansa mantran ainakin harjoituksen alussa, mutta vain harvat ilmaisivat merkittävää kiinnostusta sen merkitykseen. Muutamat haastatelluista viittasivat mantran liittyvän hindulaisuuteen, mutteivät sen enempää selvittäneet omaa suhdettaan siihen. Yksi haastateltavista, Jarmo, esitti näkemyksiä siitä, että mantra olisi suunniteltu niin, että sen sisältämät äänteet vaikuttavat rauhoittavasti mieleen ja elimistöön.<sup>262</sup> Vaikka kyseinen henkilö itse totesikin, että kyse on ”puhtaasti fyysis-mekaanisesta ilmiöstä” oli tämä näkemys lähimpänä joogafilosofista käsitystä mantrojen toiminnasta ja merkityksestä.<sup>263</sup> Kokoavasti voidaankin todeta, että mantran lausumisen katsottiin useimmiten rajaavan joogaharjoituksen arkielämän ulkopuolelle, rauhoittavan mieltä ja helpottavan keskittymistä.

[M]ä koen myös et ne (*cakrat*) on universaaleja asioita et ne ei liity pelkästään joogaan vaan ihan kaikkeen. [...] Mä luulisin et niistä on pikkuhiljaa tulossa... Ei välttämättä luonteva osa mun maailmankuvaa, mut ainakin semmonen tietoisuuden aste niistä.<sup>264</sup>

Haastatteluissa ei systemaattisesti kysytty haastateltavien suhdetta joogafilosofian hienojakoiseen fysiologiaan liittyviin käsitteisiin kuten *prāṇaan*, *cakroiin* ja *nādeihin*. Ainakin puolet haastateltavista kuitenkin mainitsi jossain yhteydessä *cakrat*, *prāṇan* tai *kuṇḍalinī*-energian. Elina esimerkiksi kuvasi joogaretriittiä, jonka aikana hänen ”sydäncakransa”<sup>265</sup> oli ollut tukossa” ja miten tämä tukos oli retriitin ilmapiirin, siellä vallinneen ”*prāṇan* virtauksen” myötä alkanut aueta.<sup>266</sup> Niina taas kuvaili *āsana*-harjoituksen aiheuttamia voimakkaita energiakokemuksia<sup>267</sup>, joiden hän totesi mahdollisesti liittyneen *kuṇḍalinī*-energian aktivoitumiseen, ottamatta kuitenkaan varmaa kantaa asiaan. Kolme haastatelluista totesivatkin *cakrojen* ”kuuluvan maailmankuvaansa” tai ”olevan

---

kutsutaan *samantikamantroiksi*, ja niiden katsotaan olevan välineitä suoraan yhteydenpitoon jumalten kanssa. *Samantikamantroiin* kuuluvat useimmat hindulaisuuden pyhät mantrat kuten *gāyatrīmantra*, sekä Astangajoogan mantroista *sūryanamaskāra*mantra. *Kṛṣṇa Yajurvedasta* peräisin oleva, auringonjumalalle omistettu *Sūryanamaskāra*mantra ei ole nykyisin osa useimpien Astangan harjoittajien harjoitusta, mutta Pattabhi Joisin tiedetään opettaneen sitä edistyneimmille oppilailleen. Ks. myös Räisänen 2005, 66; Jois 1999, 35.

<sup>262</sup> Jarmo, 38 vuotta, toiminnanjohtaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2002.

<sup>263</sup> Ks. esim. Eliade 1990 [1969], 212-216.

<sup>264</sup> Maija, 21 vuotta, opiskelija, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2007.

<sup>265</sup> *Anāhata cakra*.

<sup>266</sup> Elina, 33 vuotta, lähihoitaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2005.

<sup>267</sup> Niina, 36 vuotta, tutkija, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2005. Haastattelun mukaan ”tuntui siltä kuin olisi lähtenyt lentoon”. Kyseessä ei haastatellun kuvauksen perusteella ollut mikään tavanomainen virkeys tai reipas olo, vaan todella poikkeukselliseksi ja hallitsemattomaksi koettu ylimääräinen kehossa vaikuttava energia.

tulossa osaksi” sitä. Myös tarkempaa määrittelyä vaille jäänyt ”energia” mainittiin monissa yhteyksissä, joissa se voidaan tulkita joogafilosofian *prāṇaa* vastaavalla tavalla. Kaksi haastatelluista, Sami ja Niina, mainitsivat kuupäivät ja niiden vaikutukset harjoitukseen, vaikkei niistäkään esitetty suoraan kysymyksiä. Tässä yhteydessä Sami kertoi uskovansa yleisemminkin astrologiaan. Sami oli myös ainut haastatelluista joka ilmaisi suoraan uskovansa jälleensyntymiseen.<sup>268</sup> Myös Elina mainitsi kerran jälleensyntymän, mikä antaa olettaa, että se ainakin jossain määrin kuuluu hänen uskomusmaailmaansa.<sup>269</sup>

Haastatelluista ainoastaan Pentti piti joogafilosofian ihmiskuvaa hyvin vanhanaikaisena ja katsoi lääketieteellisen tietämyksen kumonneen esimerkiksi hienojakoista fysiologiaa koskevat näkemykset:

[Y]ritin lukee kaikista näistä energiakesuksista ja muista, mutta siinä tulee sitten taas tää ongelma, kun on tämä länsimainen lääketiede, ja kun miettii mihin aikaan nää on nää filosofiat kirjoitettu. Musta ne, varsinkin jenkkiläiset, siis yhdysvalloissa tehdyt tämmöset energiakeskusfilosofiat, ne oli niin naiivia että tota... Että mä totesin että ei täs oo järjen häivää.<sup>270</sup>

Joogaharjoituksen päämääränä perinteisesti pidetystä Astangajoogan kahdeksannesta haarasta, *samādhista*, käytetään suomenkielen arkipuheessa usein nimitystä ”valaistuminen”. Ajatus valaistumisesta jakoi haastateltavia. Osa kertoi pitävänsä sitä oman joogaharjoituksensa tavoitteena, osa taas suhtautui siihen skeptisesti ja jopa torjuvasti. Joogaopettajana toimiva Jouko jopa totesi, että vaikka valaistuminen onkin tavoittelemisen arvoinen päämäärä, Astangajooga nykyisessä muodossaan tuskin voi johtaa sen saavuttamiseen.<sup>271</sup> Vastauksissa myös näkyi, että valaistumisen ajatusta tulkittiin eri tavoin haastateltujen keskuudessa. Toiset nostivat esiin perinteisen näkemyksen valaistumisesta ”egon kuolemana”, jolloin ihmisen rajallisen minäkäsityksen katsotaan väistyvän korkeamman tietoisuuden tieltä.<sup>272</sup> Toiset taas tulkitsivat ajatusta pienimuotoisemmin, tarkoittaen sillä mielen kirkastumista ja selkeän käsityksen saamista minkä tahansa keskittymisen kohteena olevan asian todellisesta tilasta.

<sup>268</sup> Sami, 44 vuotta, homeopaatti, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2006.

<sup>269</sup> Elina, 33 vuotta, lähihoitaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2005. Jälleensyntyminen on olennainen osa joogafilosofiaa. Hindulaisuudessa juuri joogatekniikat muodostavat keinon, jolla pyritään vapautumaan *Samsārasta*, jälleensyntymien loputtomasta kiertokulusta. Voidaan jopa sanoa, että ilman taustalla vaikuttavaa käsitystä jälleensyntymästä joogaharjoituksen päämäärää on hyvin vaikea ymmärtää. Ks. esim. Burley 2000, 46-47.

<sup>270</sup> Pentti, 53 vuotta, arkkitehti, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 1997.

<sup>271</sup> Jouko, 48 vuotta, joogaopettaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2000.

<sup>272</sup> Tällaisen näkemyksen ilmenemistä haastatteluaineistossani voidaan pitää suhteellisen korkeana. Heelasin ja Woodheadin holistista miljöötä koskevassa tutkimuksessa alle 10% vastaajista liitti ”egon kuoleman” henkisyteen. Ks. Heelas & Woodhead 2005, 92.



Tulee tietysti huomata, että näissä näennäisesti erilaisissa tulkinnoissa voidaan katsoa olevan kyse vain aste-eroista, kuvaillun ilmiön pysyessä luonteeltaan samana.<sup>273</sup> Yksikään haastatelluista ei ilmaissut itse kokeneensa valaistumista tai siihen verrattavaa kokemusta.

No sehän (valaistuminen) olisi vallan hienoo. Se tila. Kun tietää kaiken kaikesta. Et pysy siinä ja ymmärtää...No, siihen pyrkiessä. No kukapa ei sitä haluis tavotella, et kyl toki niinkun kyl mä niinku tähtään siihen. Mutta en mä voi sanoo pääsenkö mä siihen tässä ruumiillisessa tilassa vai pääsenkö vasta seuraavassa vai kymmenentuhannen seuraavan tilan jälkeen.<sup>274</sup>

[S]e (valaistuminen) on mun mielest jotenkin kaukanen asia. Koska se on vaan jotenkin niin utopistinen asia. Mä en usko et se on kovinkaan monelle mahdollista. Et se ei oo mulle mitenkään tavote.<sup>275</sup>

[E]i oo mitään muuta tehtävissä kuin mennä kohti sitä (valaistumista), vaikka tietääkin, että se mun pyrkiminen siihen ei auta. Jos mä en pyri siihen, niin sit menee ainakin pieleen. Tai en mä tiedä onks se edes pyrkimistä siihen, koska mikä tahansa menetelmä, niin se lopputulos saattaa olla se, mut menetelmä ei sisällä sitä. Ei ainakaan Astangajooga, sellaisena kuin sitä opetetaan nyt.<sup>276</sup>

Suzanne Hasselle-Newcombe päätyi *iyengarjoogan* harjoittajien parissa tekemänsä kyselytutkimuksen perusteella toteamaan, ettei *iyengarjoogaa* voida pitää uushindulaisena uskonnonharjoittamisena.<sup>277</sup> Sama pitää nähdäkseni täysin paikkansa Astangajoogan suhteen. Harvat haastatelluista olivat edes mainittavasti kiinnostuneita hindulaisuudesta tai intialaisesta kulttuurista yleisemminkään. Näin ollen myös orientalistisen eksotiikan viehätyksen merkitystä joogan nykyisessä suosiossa voidaan epäillä. Haastattelemini Astangajoogan harjoittajien joogan hindulaisia elementtejä koskevat näkemykset vastaavat sitä vastoin nähdäkseni erittäin hyvin Paul Heelasin näkemystä henkisyyden *detraditionalisaatiosta* holististen aktiviteettien piirissä.<sup>278</sup> Joogalle ominaiset traditionaaliset ja dogmaattiset elementit, kuten moraalisten sääntöjen noudattaminen, *gurulle* omistautuminen ja jumaluuksien merkitys harjoitukselle joko torjuttiin suurelta osin tai niitä pidettiin henkilökohtaisen valinnan kohteina. Näin ollen myöskään *ulkoisilla auktoriteeteilla* ei ollut suurta merkitystä haastattelemilleni Astangajoogan harjoittajille. Tämä näkyi myös suhteessa menetelmän *guruun*,

<sup>273</sup> Tulkittaessa Astangajoogan tai Patañjalin Yogasūtran käsityksiä *samādhista*, voidaan todeta, että todellisuutta vääristävän minäkäsityksen (hindulaisuudessa *ahamkāra*) poistuminen mahdollistaa olemassaolon luonnetta koskevan todellisen tiedon, mutta puhdas tieto voi samalla tavoin koskea mitä hyvänsä yksittäistä asiaa. Ks. Burley 2000, 113-115.

<sup>274</sup> Elina, 33 vuotta, lähihoitaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2005.

<sup>275</sup> Tiina, 53 vuotta, viestintäpäällikkö, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2003.

<sup>276</sup> Jouko, 48 vuotta, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2000.

<sup>277</sup> Hasselle-Newcombe 2005, 314

<sup>278</sup> Ks. Heelas 2008, 39.

Pattabhi Joisiin. Tämäkin vastaa Heelasin näkemystä holistisesta henkisyydestä.<sup>279</sup> Toisaalta joogaopettajien auktoriteetti kuitenkin hyväksyttiin poikkeuksetta harjoitusta koskevissa asioissa, eikä kukaan haastatteluista ilmaissut halua soveltaa Astangajoogan harjoituksia oman mielensä mukaan.

Haastateltavien maininnat energiasta, *prāṇasta* ja muista joogafilosofian hienojakoiseen fysiologiaan kuuluvista käsitteistä voidaan nähdäkseni rinnastaa Heelasin mainintaan *universaalin energian* keskeisyydestä holistiselle henkisyydelle. Heelasin mukaan tämä kaiken läpäisevä, virtaava energia samastetaan holistisissa konteksteissa usein henkisyyteen sinänsä.<sup>280</sup> Toisaalta on huomattava että yksi haastatteluista torjui voimakkaasti hienojakoista filosofiaa koskevat filosofiset näkemykset.<sup>281</sup> Sama haastateltava kuitenkin mainitsi ”energian” olemassaolon kannalta keskeiseksi tekijäksi, korostaen sitä, että lopulta kukaan ei oikeastaan edes tiedä mitä energia on. Tämä näkemys voidaan nähdäkseni lukea universaalia energiaa koskevien käsitysten piiriin, sillä varauksella että raja ”energian” henkisyyteen ja fysiikkaan perustuvan määrittelyn välillä ei ole tässä tapauksessa kovin selvä. Vaikka käsitykset energiasta olivatkin tärkeässä osassa monissa tekemistäni haastatteluista, korostui niissä energiaa ja siihen kosketuksissa olemista enemmän meditaation ja sisäisen tietoisuuden merkitys henkisyyttä määrittävänä tekijänä. Kuitenkin myös tälle piirteelle voidaan löytää vastaavuus Heelasin teorian *subjektiivisen elämän* korostamisessa.

Heelasin mukaan henkisyydessä on kyse ennen kaikkea *subjektiivisesta elämästä*. Subjektiivisen elämän määritellään viittaavan ”mihin tahansa, mikä kuuluu tietoisuuden kokemuksen piiriin”.<sup>282</sup> Huomion kiinnittäminen sisäiseen kokemukseen, tietoisuuden tiloihin ja tunteisiin, sekä niiden pitäminen henkisyyden kannalta merkityksellisinä on Heelasin mukaan holistisen henkisyyden ydin. Tämä oli selkeästi havaittavissa myös Astangajoogan harjoittajien henkisyyttä koskevissa näkemyksissä, joissa korostui meditaation merkitys. Nimitin näitä käsityksiä edellä kokoavasti *sisäiseksi tai subjektikeskeiseksi henkisyydeksi*. Heelasin teoria ei kuitenkaan sisällä varsinaisesti mitään sellaista, mikä viittaisi tekemissäni haastatteluissa hyvin selvästi esille tulleet mielen kirkastumisen, hiljenemisen ja ajatusten vähenemisen tavoitteluun. Heelasin mukaan subjektiivisen elämän merkitys henkisyydessä on, että tavalliset tietoisuuden tilat

---

<sup>279</sup> Ks. Heelas 2008, 39.

<sup>280</sup> Ks. Heelas 2008, 32-33.

<sup>281</sup> Pentti, 53 vuotta, arkkitehti, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 1997.

<sup>282</sup> Heelas 2008, 33.

koetaan ”uudessa valossa”.<sup>283</sup> Astangajoogan harjoittajien haastatteluissa taas nousi esiin näkemys, että harjoituksen avulla tavoitellaan toisenlaista tietoisuudentilaa.

Juuri harjoittelun avulla saavutettu hiljainen, meditatiivinen tietoisuuden tila oli haastatelluille henkisyiden kannalta merkittävä. Tällaisten toisenlaisten tietoisuudentilojen kokeminen voidaan toki tulkita myös Heelasin teorian *kokemuksellisen* ulottuvuuden valossa.<sup>284</sup> Kokemuksen keskeisyys todellakin tuli voimakkaasti esiin haastateltujen näkemyksissä, esimerkiksi käytännöllisen harjoituksen ensisijaisuutena joogan filosofiseen traditioon nähden. Heelas kirjoittaakin, että holistisessa henkisyudessa kokemuksen ensisijaisuudesta seuraa *käytäntöjen* tai *menetelmien* tärkeä asema.<sup>285</sup> Edellä käsitellyn perusteella Astangajoogaa voidaan pitää hyvänä esimerkkinä juuri tällaisesta menetelmästä, jolla ”henkisiä kokemuksia” tavoitellaan. Tämä tukee Heelasin valintaa nostaa jooga esiin tyypillisenä esimerkkinä holistisen henkisyiden menetelmästä.<sup>286</sup>

Monista aineistoni ja Heelasin teorian selkeistä yhtäläisyyksistä huolimatta valaistumisen tavoittelun yleisyys haastatteluaineistossani poikkeaa jonkin verran Heelasin esittämistä näkemyksistä. Esimerkiksi Heelasin, Woodheadin ja heidän tutkimusavustajiensa Kendalissa tekemässä kyselytutkimukseen vastanneista holistisen henkisyiden parissa työskentelevistä ihmisistä ainoastaan 7% piti ”egon ylittämistä” henkisyiden kannalta olennaisena.<sup>287</sup> Vaikka oman tutkielmani suppeaa, laadullista aineistoa ei voikaan suoraan rinnastaa tähän Heelasin ja Woodheadin mittavan määrällisen aineiston tuottamaan tulokseen, olivat esimerkiksi ”egon voittamista” koskevat näkemykset varsin yleisiä haastattemieni Astangajoogan harjoittajien keskuudessa. On tietysti mahdotonta arvioida, miten vakavasta pyrkimyksestä valaistumiseen eri haastateltavien tapauksessa oli kyse. Perinteisesti valaistumisen katsotaan joogatraditiossa edellyttävän täydellistä omistautumista valaistuneen mestarin, *gurun*, ohjaukseen ja monissa tapauksissa myös täydellistä ”maailmasta luopumista”. Modernin joogan katsotaan kuitenkin olevan ennen kaikkea normaalia arkielämää tukevaa toimintaa, mikä herättää kysymyksen siitä, mitä ”egosta luopuminen” sen yhteydessä oikeastaan tarkoittaa.

---

<sup>283</sup> Heelas 2008, 33.

<sup>284</sup> Ks. Heelas 2008, 33.

<sup>285</sup> Heelas 2008, 33.

<sup>286</sup> Heelas 2008, 33.

<sup>287</sup> Heelas & Woodhead 2005, 30.

Haastatteluissa egoismin vähenemisestä, valaistumisesta ja egon kuolemasta puhuttiin mm. sellaisissa yhteyksissä, kun kuvattiin miten jooga tekee suvaitsevaisemmaksi toisia ihmisiä kohtaan, opettaa hallitsemaan omia välittömiä reaktioitaan ja auttaa saavuttamaan syvemmän ymmärryksen todellisuuden luonteesta. Koska käsilläolevan aineiston perusteella on mahdotonta päästä syvemmälle näitä näkemyksiä esittäneiden henkilöiden henkisyttä koskeviin käsityksiin ja elämäntapoihin, on tyydyttävä heidän ilmauksiinsa asiasta. Ainoastaan yksi haastatelluista esitti sellaisia näkemyksiä, joiden ei voida täysin katsoa mahtuvan holistisen henkisyyden määritelmään. Kyseinen haastateltava, Liisa, korosti edellä myös henkisyyden ja hengellisyyden eroa, sekä sitoutumistaan kristilliseen traditioon. Niin ikään hän toi esiin valaistumisen yhteyden kristilliseen käsitykseen siitä, että kun oma minuus ”pienenee”, voi Kristus vaikuttaa elämässä voimakkaammin:

Paavali sanoo että minun tulee tulla pienemmäksi ja Kristuksen minussa tulee tulla suuremmaksi. Kristitty näkee sen niin että kun ego kuolee niin Kristus pääsee vaikuttamaan vahvemmin ja Pyhä Henki minussa ja elämässäni voi loistaa uudella tavalla.<sup>288</sup>

Tämä näkemys edustaa hyvin selvästi Heelasin ulkoa määrittyvää (*”life-as”*) uskonnollisuutta. Henkisyys, tai hengellisyys, kuten Liisa halusi sisäistä uskonnollisuutta kutsuttavan, saa tässä tapauksessa merkityksensä ihmisen persoonallisuuden ja minuuden ”ulkopuolelta”, transsendentista Kristuksesta. Näin ollen sen ei voida katsoa edustavan holistista henkisyttä Heelasin määrittelemässä mielessä. Näkemyksen korostetun kristillinen sisältö ja haastateltavan asema luterilaisena pastorina antavat tietysti syyn olettaa, että se ei välttämättä ole edustava esimerkki Astangajoogan harjoittajien henkisyttä koskevista käsityksistä yleensä. Merkittävää kuitenkin on, että Liisa piti Astangajoogaa keinona hengellisyyden toteuttamiseen myös tässä ”ulkoa määräytyvässä” mielessä. Tämä seikka tekee näkemyksestä tutkielmani kysymyksen kannalta tärkeän, ja tarjoaa myös kipinän mahdolliselle myöhemmälle vastaavien näkökulmien tutkimiselle Astangajoogan harjoittajien keskuudesta.<sup>289</sup> Joogan esimoderni traditio sekä modernin joogan tietyt

<sup>288</sup> Liisa, 36 vuotta, pastori (evl.), harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2001.

<sup>289</sup> Esimerkiksi Benjamin Richard Smith on esittänyt, että myös kuri ja auktoriteetti (tyypillisesti *”life-as”* -uskonnollisuuteen liitetyt piirteet) ovat Astangajoogassa muuta modernia jooganharjoitusta korostetummassa asemassa. Smith myös esittää, että vakava, systemaattinen henkiseen kehitykseen tähtäävä jooga voi olla jopa yleisempää Astangajoogan harjoittajien

suuntaukset tekevät nähdäkseni aiheelliseksi tulkita joogaa myös "ulkoa määräytyvässä" mielessä.

Jotkut haastateltavat olivatkin selkeästi tietoisia siitä, että joogan henkiset ulottuvuudet ovat vahvasti liitoksissa hindulaiseen uskonnollisuuteen. Samoin gurun asemasta esitettiin näkemyksiä, joissa tuli esille hyvin perinteinen käsitys henkisen opettajan merkityksestä joogassa. Toki nämä näkemykset olivat selvästi vähemmistössä. Tästä huolimatta yksikään haastateltavista ei pitänyt omaa henkisyttään tai edes jooganharjoitustaan hindulaisuuteen liittyvänä. On siis korostettava, että useat haastatelluista olivat jollain tasolla tietoisia tietystä kulttuurisesta ja historiallisesta kuilusta, joka moderniin joogaharjoitukseen liittyy. Jooga on heille yhtä aikaa sekä muinainen intialainen henkisen kehityksen menetelmä, että jotain aivan muuta. Tämä ”muu” vastaa monilta osin Heelasin käsitystä holistisesta henkisyydestä. Nekin haastatelluista, jotka toivat esiin traditionaalisempia uskonnollisia näkemyksiä tai korostivat joogan traditionaalisten opetusten eroa nykyiseen harjoitukseen, ilmaisivat toisissa yhteyksissä näkemyksiä, jotka voidaan tulkita yhteensopiviksi Heelasin teorian kanssa.

Useimmat haastatteluissa esiin tulleet joogan henkisyttä koskevat näkemykset voidaankin siis lopulta lukea Heelasin holistisen henkisyyden määritelmän piiriin. Kaikkein selkeimmin haastattemieni Astangajoogan harjoittajien henkisyttä koskevat näkemykset vastasivat Heelasin teoriaa nähdäkseni siinä, että useimmat heistä etsivät joogasta ”uskontovapaata henkisyttä”, joka nähtiin vaihtoehtona esimerkiksi kristinuskon dogmaattiseksi, hierarkkiseksi ja ulkoa määräytyneeksi koetulle uskonnollisuudelle. Poikkeuksen tähän muodostivat ainoastaan edellä mainittu omaa kristillistä hengellisyyttään korostanut Liisa, sekä Sami ja Jarmo, jotka eivät katsoneet joogaharjoituksessaan olevan erityistä henkistä ulottuvuutta. Sisäisyyden korostamisen, traditiosta ja auktoriteeteista irrottautumisen, sekä kokemuksellisuuden voidaan katsoa tukevan tätä vastaavuutta useimpien haastateltujen osalta. Liisan mainitsema jännitteinen suhde kristillisen vakaumuksen ja joogaharjoituksen välillä on tässä suhteessa erityisen kiinnostava. Se että kristittynä itseään pitävä henkilö voi samalla harjoittaa joogaa, toisaalta vahvistaa Heelasin teemojen yhteensopivuutta joogaa koskevien käsitysten kanssa (esim. ulkoisten auktoriteettien karsiutuminen,

---

keskuudessa kuin muissa moderneissa joogamuodoissa. Tätä asiaa olisi tutkielmassani esiin nousseiden seikkojen perusteella syytä tutkia tarkemmin. Ks. Smith 2008, 142.

detraditionalisaatio ja yksilökeskeisyys), toisaalta joogan harjoittaminen ”ulkoa määräytyneen” uskonnollisuuden osana asettaa tämän samalla kyseenalaiseksi.<sup>290</sup>

## 5.2. Astangajooga ja hyvinvointi

Terveys on hyvinkin ykkössijalla tässä.<sup>291</sup>

[M]ä en oo kokenu tarvetta harrastaa mitään muuta jotta pääsis tavallaan fyysisesti vapautuun, et tää on riittävän raskasta. siitä saa sen puolen, tavallaan niinkun urheilusuorituksen mitä mä nyt omassa elämässäni kaipaen.<sup>292</sup>

Kaikki haastatellut totesivat, että *āsanoiden* harjoittelu ylläpitää terveyttä, sekä kehittää voimaa ja notkeutta. Kuten keräämäni kysymyslomakeaineisto osoittaa, terveys oli selvästi yleisin Astangaharjoitukseen kohdistettu odotus (90% vastanneista). Myös hyvä fyysinen kunto kuului yleisimpiin vastauksiin (83,2% vastanneista).<sup>293</sup> Voiman, notkeuden ja kestävyyslisäksi Astangajooga oli kolmen haastateltavan kohdalla muuttanut suhtautumista omaan kehoon ja liikuntaan yleisemminkin. Nämä haastateltavat mainitsivat mm. lisääntyneen koordinaatiokyvyn, kehotietoisuuden, sekä tietoisuuden hengityksestä ja sen vaikutuksista kehoon ja mieleen. Harjoituksen liikunnallisuus koettiin lähes poikkeuksetta miellyttäväksi ja tärkeäksi motivoivaksi tekijäksi säännölliselle joogaharjoitukselle. Useimmat haastatellut myös totesivat, että jooga antaa energiaa ja jaksamista arkeen. Astangajooga siis täyttää myös kuntoliikunnan tehtävää harjoittajiensa elämässä.

Haastateltujen tavoitteina oli säännöllisen *āsana*-harjoituksen avulla säilyä terveisinä, sekä joidenkin haastateltujen kohdalla työstää tiettyjä kehonsa ongelmallisiksi koettuja alueita. Esimerkiksi Maija piti joogaa tärkeänä apuvälineenä tanssijana kehittyemisessä.<sup>294</sup> Kolme haastatelluista olivat löytäneet Astangasta avun selkävaivoihinsa ja yksi vakavan sairauden aiheuttamiin kipuihin.<sup>295</sup> Haastatelluista ainoastaan Niina ilmaisi, että Astangajoogan

---

<sup>290</sup> Edelleen on kuitenkin korostettava, ettei kahtiajako ”sisäisesti ohjautuvan” henkisyys ja ”ulkoa määräytyneen” uskonnollisuuden välillä ole Heelasinkaan mukaan ehdoton. Heelas ja Woodhead esimerkiksi jakavat Kendalin kristilliset seurakunnat neljään tyyppiin sen mukaan, missä määrin painopiste sisäisen tai ulkoisen välillä niissä korostuu. Ks. Heelas & Woodhead 2005, 22-23.

<sup>291</sup> Pentti, 53 vuotta, arkkitehti, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 1997.

<sup>292</sup> Jarmo, 38 vuotta, toiminnanjohtaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2002.

<sup>293</sup> Ks. Luku 4.2.

<sup>294</sup> Maija, 21 vuotta, opiskelija, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2007.

<sup>295</sup> Niina, 36 vuotta, tutkija, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2005.

korostettu fyysisyys oli aluksi tuntunut häiritsevältä, ja vievän liikaa huomiota harjoituksen henkiseltä puolelta. Tämä asia oli hänen mukaansa kuitenkin muuttunut harjoituksessa etenemisen myötä.<sup>296</sup> Eteneminen voi tarkoittaa sekä harjoittelun muuttumista helpommaksi fyysisen voiman ja notkeuden kasvamisen myötä, tai etenemistä pidemmälle asentosarjassa.

[S]ehän (sarjoissa edistyminen) tietää taas vaan enemmän väkertämistä, et taas on enemmän asanoita jotka pitää viedä läpi. Ei se sinänsä varmaan niinkun sitä henkisyttä siinä edistä oikeestaan.<sup>297</sup>

Puolet haastatelluista ilmaisi, että heidän tavoitteenaan on edetä pidemmälle *āsana*-harjoituksessa. Ainoastaan kaksi haastatelluista ilmaisi erikseen, että heidän tavoitteenaan ei ole tällä hetkellä oppia lisää *āsanoita*. Sarjoissa edistymiseen ei kuitenkaan haastateltavien keskuudessa useimmiten liitetty ajatusta siitä, että edistyneempi harjoitus syventäisi joogan henkistä ulottuvuutta. Pikemminkin haastateltavat ilmaisivat motivaatiokseen esim. uteliaisuuden ja itsensä voittamisen halun. Tästä huolimatta ne kaksi haastattelemaani Astangajoogan harjoittajaa, jotka olivat edenneet harjoituksessaan toisen asentosarjan loppuun, Martti ja Jouko, kertoivat sarjoilla olevan selvästi erilaisia vaikutuksia. Ensimmäisen sarjan (*yoga-cikitsā*), jota useimmat haastateltavista harjoittivat, kerrottiin ylläpitävän fyysistä hyvinvointia. Toisen sarjan (*nāḍī-śodhana*) Martti ja Jouko puolestaan kertoivat vapauttavan kehon energioita ja sen seurauksena aiheuttavan ”turbulenssia”, vastustusta, kehossa ja mielessä. Martti kertoi myös edenneensä jo kolmanteen *āsana*-sarjaan, *sthira-bhaga A*:han ja kuvaili edistyneempien harjoitusten ajavan harjoittajan ”henkisesti ja fyysisesti nurkkatilaan”.<sup>298</sup> Tämän pohjalta on syytä olettaa, että fyysisissä sarjoissa edistyminen voi liittyä myös joogan henkisiin päämääriin.

Kun ei tää nyt pelkkää jumppaakaan sit loppujen lopuks ole. Tosiaan tän vaikuttavuus on erilaista. Kyl jokainen joka tekee tajuaa sen.<sup>299</sup>

Huolimatta siitä, että kaikki haastateltavat pitivät Astangajoogan liikunnallista ulottuvuutta tärkeänä, useimmat kuitenkin korostivat että kyse on lopulta jostain muusta kuin ”pelkästä liikunnasta”. Yleisimpänä perusteluna tälle näkemykselle joogan todettiin eroavan muista lajeista henkisen ja/tai filosofisen

<sup>296</sup> Niina, 36 vuotta, tutkija, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2005.

<sup>297</sup> Sami, 44 vuotta, homeopaatti, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2006.

<sup>298</sup> Martti, 45 vuotta, joogaopettaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 1991.

<sup>299</sup> Martti, 45 vuotta, joogaopettaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 1991.

sisältönsä, sekä laaja-alaisten vaikutustensa takia. Samalla esimerkiksi Sami kuitenkin korosti, että jooga eroaa muista hänen aiemmin harjoittamistaan lajeista ennen kaikkea suuremman fyysisen vaativuutensa osalta. Tästä johtuen jooga hänen mukaansa tuottaa enemmän emotionaalista mielihyvää kuin esimerkiksi kuntosaliharjoittelu.<sup>300</sup>

Joogan fyysisillä harjoituksilla katsottiinkin poikkeuksetta olevan suotuisia psyykkisiä vaikutuksia, joihin kuuluivat etenkin rauhallisuuden, keskittymiskyvyn ja itsetuntemuksen kasvu, sekä stressin väheneminen.<sup>301</sup> Pentti esimerkiksi määritteli Astangajoogan ”aktiivisten ja hankalien ihmisten rauhoittamismetodiksi”.<sup>302</sup> Erityisesti aamulla tehdyn harjoituksen katsottiin monissa haastatteluissa mahdollistavan kaikkien päivän tuomien haasteiden tasapainoisen ja kärsivällisen kohtaamisen. Useimmat haastatelluista katsoivat myös keskittymiskykynsä ja läsnäolonsa parantuneen joogaharjoituksen myötä. Kaksi haastatelluista korosti, että joogaharjoitus on selvästi vähentänyt työn aiheuttaman stressin määrää.<sup>303</sup> Toinen heistä, Elina, kertoi oppineensa Astangajoogan ja vipassana-meditaation avulla ”hetkessä olemisen” merkityksen ja jatkuvan muutoksen hyväksymisen elämässä.<sup>304</sup> Martti puolestaan kertoi, että joogan tuoma itsetuntemus helpottaa itselleen sopivien valintojen tekemistä:

[J]oogan myötä sellanen tieto tai tuntemus siitä mitä haluaa elämässään tehdä on vahvistunu.<sup>305</sup>

Joogaharjoituksen meditatiivisen luonteen seurauksena lähes kaikki haastateltavat katsoivat itsetuntemuksensa lisääntyneen joogan harjoittamisen myötä. Tässä yhteydessä haastateltavat mainitsivat mm. omien ajatuksiensa selkiytymisen ja itsevarmuuden kasvun. Yksi haastatelluista, Pentti, kuitenkin korosti, että ihmisen omat ponnistukset ovat olennaisia tässä asiassa, eikä jooga tee kenestäkään ”automaattisesti älykkäämpää”.<sup>306</sup> Tiina puolestaan totesi, että joogan kautta hän on ymmärtänyt, miten paljon ajatukset vaikuttavat siihen, pystyykö joitakin asioita tekemään vai ei. Toisella tavalla ajattelemalla aiemmin

---

<sup>300</sup> Sami, 44 vuotta, homeopaatti, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2006.

<sup>301</sup> Tämä näkyi myös kysymyslomakkeisiin annetuissa vastauksissa. Ks. Liite 2.

<sup>302</sup> Pentti, 53 vuotta, arkkitehti, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 1997.

<sup>303</sup> Martti, 45 vuotta, joogaopettaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 1991; Elina, 33 vuotta, lähihoitaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2005.

<sup>304</sup> Elina, 33 vuotta, lähihoitaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2005.

<sup>305</sup> Martti, 45 vuotta, joogaopettaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 1991.

<sup>306</sup> Pentti, 53 vuotta, arkkitehti, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 1997.



mahdottomilta tuntuneet voivat hänen mukaansa muuttua mahdollisiksi.<sup>307</sup> Muutamat myös mainitsivat, että käsitys oman elämän tarkoituksesta ja omasta paikasta maailmassa ovat selkiytyneet aktiivisen joogaharjoituksen myötä. Lisäksi Pentti esitti, että hänen kokemuksensa mukaan joogaharjoituksissa on mahdollista toimia kehon luontaisia taipumuksia vastaan (esim. mielihyvän hakeminen). Tämän hän kuvaili johtavan paradoksaalisesti positiivisiin kokemuksiin.<sup>308</sup>

Astangajoogan systemaattisen ja säännöllisen harjoittamisen katsottiinkin muutamissa haastatteluissa kehittävän paitsi itsetuntemusta, myös itsekuria. Säännöllinen *āsana*-harjoitus vaatii sisukkuutta, ja Pattabhi Jois onkin todennut, että Astangajooga sopii kaikille ihmisille ikään, kokoon ja sukupuoleen katsomatta, mutta se ei sovi laiskoille. Säännöllinen harjoittelu koettiin haastateltavien keskuudessa palkitsevana, ja sen koettiin tuottavan onnistumisen tunteita, sekä edesauttavan positiivisen elämänasenteen ylläpitämistä. Usein käytetty ilmaus oli, että säännöllisen joogaharjoittelun avulla ”elämässä kaikki toimii”. Yksi tapa kuvata haastateltujen suhdetta joogaan onkin, että joogan katsottiin poikkeuksetta edistävän ”hyvää elämää”.

Yrittää säätää sitä omaa elämäänsä säännölliseen ja terveyttä edistävään suuntaan ja myöskin tekemään semmosia asioita mitkä tuntuu palkitsevilta ja mielekkäiltä.<sup>309</sup>

Se pitää mut raiteilla. Käytännön elämän raiteilla. Se antaa mulle voimaa kohdata mitä tahansa arkielämää.<sup>310</sup>

Mun omasta mielestä ne kaikki (muutokset) on ollu mulle hyvään suuntaan. Et se elämä on parantunu. Elämän laatu on parantunu.<sup>311</sup>

Kaikilla haastatelluilla joogan harjoittamiseen oli liittynyt myös elämäntapojen sekä aktiivista muuttamista että niiden passiivista muuttumista. Muutoksen sanottiinkin usein tapahtuneen kuin ”itsestään”, ei niinkään tietoisien päätösten seurauksena. Toisaalta monet olivat tehneet elintapojaan koskevia valintoja, jotka edesauttoivat jooganharjoituksen sovittamista arkeen. Kuusi haastatelluista kertoivat vuorokausi-rytminsä muuttuneen niin, että heistä on joogan myötä tullut ”aamuihmisiä”. Aikainen herääminen ja valvomisen välttäminen tukevat tietysti aamuvarhaisella tehtyä *āsana*-harjoittelua. Myös ne,

<sup>307</sup> Tiina, 53 vuotta, viestintäpäällikkö, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2003.

<sup>308</sup> Pentti, 53 vuotta, arkkitehti, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 1997.

<sup>309</sup> Martti, 45 vuotta, joogaopettaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 1991.

<sup>310</sup> Jouko, 48 vuotta, joogaopettaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2000.

<sup>311</sup> Niina, 36 vuotta, tutkija, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2005.

jotka eivät tehneet säännöllistä aamuharjoitusta, kertoivat elämänsä muuttuneen säännöllisemmäksi joogan myötä.

Astanga Joogakoululla kannustetaan siirtymään kasvisruokavalioon, mutta sitä ei edellytetä sen enempää oppilailta kuin ohjaajiltakaan.<sup>312</sup> Tästä huolimatta kaikki haastatellut yhtä lukuunottamatta kertoivat siirtyneensä joko täysin kasvispitoiseen tai ainakin aiempaa kasvispainotteisempaan ruokaan joogaharjoituksensa myötä. Myös kiinnostusta luomuruokaan ja *āyurvedisiin*<sup>313</sup> ruokailutottumuksiin tuotiin muutamissa haastatteluissa esiin. Terveellisuuden korostuminen näkyi myös mainintoina mässäilyn vähenemisestä joogaharjoituksen myötä.

Sit ku sä tunnet itses elävämmin ja selkeemmin, niin sit sä alat ihan luonnollisesti pitää parempaa huolta siitä, koska sä ymmärrät, et tää (keho) on väline. Kun se väline toimii hyvin, se on hyvin rasvattu ja ravittu, niin silloin pystyy tekemään asioita eri tavalla. Paremmin ja keskittyneemmin, saa parempii tuloksii aikaseks mitä tahansa tekeekään. Voi olla tyytyväinen siihen kädenjälkeen.<sup>314</sup>

Kaikki haastateltavat kertoivat myös vähentäneensä huomattavasi alkoholinkäyttöään säännöllisen joogaharjoituksen aloittamisen myötä. Syinä tähän mainittiin esim. se, että on mahdotonta herätä aamulla tekemään harjoitusta jos on juonut enemmän kuin lasin viiniä.<sup>315</sup> Jouko puolestaan kertoi, että nykyisin vähänkään säännöllisempi alkoholinkäyttö vaikuttaa niin negatiivisesti hyvinvoinnin tunteeseen, ettei hänen tee mieli juoda alkoholia juuri koskaan. Tilanne oli hänen mukaansa toinen ennen säännöllisen Astangajoogaharjoituksen aloittamista.<sup>316</sup> Osa haastatelluista kertoi myös lopettaneensa tupakoinnin joogan myötä (osa taas ei ollut polttanut alun perinkään). Elina kuitenkin kertoi yhä polttavansa savukkeita silloin tällöin.<sup>317</sup>

Astangajoogan henkisten, fyysisten ja psyykkisten ulottuvuuksien, sekä joogaharjoittelusta seuranneiden elämäntapamuutoksien perusteella voidaan päätellä että myös *holistinen*, siis ihmistä ruumiin, mielen ja hengen

<sup>312</sup> Kasvissyönti kuuluu perinteisesti joogafilosofiaan, ja sitä perustellaan astangajoogan moraaliin ohjeisiin, yamoihin kuuluvalla väkivallattomuuden (ahimsa) periaattella.

<sup>313</sup> Ayurveda on muinainen intialainen oppi, jossa pyrkii edistämään terveyttä mm. ruokavalion ja erilaisten hoitojen avulla.

<sup>314</sup> Martti, 45 vuotta, joogaopettaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 1991.

<sup>315</sup> Niina, 36 vuotta, tutkija, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2005.

<sup>316</sup> Jouko, 48 vuotta, joogaopettaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2000.

<sup>317</sup> Elina, 33 vuotta, lähihoitaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2005. Klas Nevrin toteaa, että joogaharjoittajien elämäntapojen muutokset voivat seurata esimerkiksi siitä, miten harjoituksen sosiaalinen ympäristö rohkaisee tietynlaisiin valintoihin. Ks. Nevrin 2008, 130. Useimmat haastatelluista kuitenkin katsoivat muutoksen johtuvan harjoituksen aiheuttamasta herkemmästä kehotietoisuudesta.

kokonaisuutena tarkasteleva lähestymistapa, on voimakkaasti läsnä Astangajoogan harjoittajien näkemyksissä. Tässä on havaittavissa selkeä yhtymäkohta Heelasin teoriaan. Holistinen henkisyys on Heelasin mukaan holistista siksi, että se koskettaa ja pyrkii *yhtenäistämään* kaikkia ihmisen osalualueita, sen sijaan että keskittyisi ainoastaan yhteen niistä.<sup>318</sup> Monissa haastatteluissa esitettiin eksplisiittisesti holistisia näkemyksiä. Esimerkiksi kehon ja mielen väliseen vuorovaikutussuhteeseen viitattiin jo edellä fyysisen harjoituksen mieleen kohdistuvien vaikutuksien osalta. Tämän lisäksi Sami ja Jouko kertoivat uskovansa, että ruumiillisten jännitysten ja emotionaalisten reaktioiden välillä on selkeä yhteys. Heidän mukaansa tietyt psyykkiset käyttäytymismallit voivat heidän mukaansa olla seurausta ruumiillisista kipu- ja jännitystiloista. Vastaavasti voimakkaat tunnekokemukset voivat vastaavasti aiheuttaa piileviä jännityksiä kehoon. Joogaharjoitusten katsottiin auttavan näiden fyysisten jännityksien, ja niistä mahdollisesti seuraavien ongelmallisten, toistuvien tunnekkaittymisten purkamisessa.

Kun kehoo työtetään sen hengityksen avulla, sen terävän huomion avulla, niin se pehmentää näitä asioita, samaan aikaan henkisesti ja fyysisesti. Fyysisessä muodossa jännitykset laukeavat. Jolloin taas niille tunnelukoille tulee tilaa lauet. Et ihminen rupee kokemaan ittensä kokonaisemmaks.<sup>319</sup>

[H]yväksyn tämmösen kehomuistin, lihasmuistin, et monet jännitykset voi olla ihan henkistä alkuperää. Sit jos ne rupee laukeemaan, niin totta kai niitten muistikuiin, tai pidän sitä mahdollisena, että ne muistikuvat joidenka pohjalta lihasjännitykset on kehkeytyneet, ne jotenkin pulpahtaa tajuntaan sieltä, jollakin tasolla.<sup>320</sup>

Holistinen suuntaus näkyy myös siinä, että *āsana*-harjoituksen katsotaan Astangajoogassa valmentavan mieltä ja kehoa joogan henkisiin harjoituksiin. *Āsanoiden* ajatellaan ”puhdistavan” kehoa sekä fysikaalisella että ”hienojakoisella” tasolla, mahdollistaen energian (*prāṇa*) vapaamman kulkemisen energiakanavissa (*nāḍī*). Myös jo edellä mainittujen, säännöllisestä *āsana*-harjoittelusta seuraavien mielen selkeyden ja paremman keskittymiskyvyn katsotaan tietysti edesauttavan korkeampien tajunnantilojen saavuttamisessa. Kuten aiemmin on jo tuotu esiin, myös Astangajoogan filosofiassa opetetaan, että pitkän ja säännöllisen fyysisen harjoittelun myötä joogan ”sisäiset haarat” aukeavat. Kehon, mielen ja korkeampien tajunnantilojen välillä nähdään Astangajoogassa siis selkeä yhteys. Tämän perusteella voidaan todeta, että

<sup>318</sup> Ks. Heelas 2008, 34.

<sup>319</sup> Jouko, 48 vuotta, joogaopettaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2000.

<sup>320</sup> Sami, 44 vuotta, homeopaatti, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2006.

Astangajooga voidaan hyvällä syyllä lukea holististen keho-mieli-henki -suuntausten joukkoon. Kristinuskon ja Astangajoogaharjoituksen suhdetta pohtiessaan Liisa katsoi jooganharjoituksen jopa tarjoavan hänelle mahdollisen ratkaisun kristillisessä perinteessä hänen mukaansa vallitsevalle sielun ja ruumiin dualismille.<sup>321</sup>

Holistinen henkisyys on Heelasin mukaan kiinteästi liitoksissa viime vuosina näkyvästi yleistyneeseen *hyvinvoinnin* kulttuuriin. Siinä missä lääketieteellinen ”terveys” tarkoittaa sairauden poissaoloa, liittyy hyvinvoinnin käsitteeseen ajatus terveydentilan koetusta laadusta.<sup>322</sup> Hyvinvointi tarkoittaa siis subjektiivista kokemusta omasta terveydestä ja elinvoimaisuudesta. Ihminen voi olla lääketieteellisessä mielessä terve, vaikka hän olisikaan hyvinvoiva. Haastateltujen maininnat elämänlaadun paranemisesta, terveydestä ja sananmukaisesti hyvinvoinnista liittävät Astangajoogan selvästi myös hyvinvointikulttuuriin ja myös tältä osin Heelasin holistisen henkisyyden määritelmään.

Useat haastatelluista olivat etsineet joogasta parannuskeinoa johonkin ruumiilliseen vaivaansa. Holistiset teemat tulivatkin myös esiin haastateltujen suhteessa länsimaiseen koululääketieteeseen. Kuitenkin ainoastaan yksi heistä, Sami, suhtautui jossain määrin varauksellisesti länsimaiseen lääketieteeseen. Hänen mukaansa lääketiede on luonteeltaan mekanistista, eikä lähesty ihmistä kokonaisuutena.<sup>323</sup> Tällä näkemyksellä voi olla liittymäkohtia hänen ammattiinsa homeopaattina. Osa haastatelluista taas piti joogan ja länsimaisen lääketieteen maailmankuvia rinnakkaisina lähestymistapoina ihmiskehoon. Näitä kahta erilaiseen ihmiskäsitykseen pohjaavaa lähestymistapaa ei pidetty keskenään ristiriitaisina, vaan niiden katsottiin tavoittavan eri puolia ihmisen kokonaisuudesta. Muutamat haastatellut pitivätkin näiden eri näkökulmien yhdistämistä ihanteellisena.

[J]ooga puhuu näistä asioista ja mä koen näitä asioita ja länsimainen lääketiede puhuu näistä toisista asioista. Ne on eri alueilla. Ne kaikki tapahtuu tässä samassa kokonaisuudessa, mutta se on eri anatominen katsomuskanta. Se on valinnainen katsomistapa. [...] Henkilö joka tuntee molemmat, voi katsoo niitä yhtä aikaa, käyttää kaks näkökulmaa yhtä aikaa. Mutta ihminen joka vaan tuntee toisen, siitä tulee vaihtoehtoinen käsitys. Se on väärinkäsitys että on olemassa ”vaihtoehtoinen

---

<sup>321</sup> Liisa, 36 vuotta, pastori (evl.), harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2001.

<sup>322</sup> Ks. Heelas 2008, 34-35.

<sup>323</sup> Sami, 44 vuotta, homeopaatti, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2006.

lääketiede” esimerkiksi. Se on väärinkäsitys, se ei oo vaihtoehto. Se on vaan eri tapa katsoa asioita.<sup>324</sup>

Fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin korostamisen voidaan helposti tulkita olevan moderni ”lisäys” askeettiseen joogafilesofiaan ja siten selkein merkki joogan maallistumisesta. Kuitenkin jo esimerkiksi klassisessa *Gheraṇḍasamhitāssa* (1600-l.) tuodaan esiin fyysisen terveyden merkitys henkisessä kilvoittelussa.<sup>325</sup> Myös Elizabeth De Michelis on osoittanut, että modernissa joogassa on sellaisia piirteitä, jotka ovat kyllä yhteensopivia esimerkiksi länsimaisen esoterisismin kanssa, mutta jotka ovat oikeastaan peräisin joogan esimodernista traditiosta ja hindulaisuudesta.<sup>326</sup> Tästä johtuen modernin joogan tulkitseminen nykyajan uskonnollisia ilmiöitä varten suunnitelluilla teoreettisilla välineillä voi joskus johtaa ongelmiin. Vaikka monet haastatteluissa esiinnousseet terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät teemat sisältävätkin selvästi eniten vastaavuuksia Heelasin holistista henkisyttä koskevien näkemyksien kanssa, ne samalla liittyvät Astangajoogan myös kaikkein selkeimmin joogan esimoderniin ja hindulaiseen perinteeseen. Tämä ei varsinaisesti muuta mitään edellisestä analyysistä, mutta toimii kuitenkin aiheellisena muistutuksena, että vastakkainasettelu holistisen modernin joogan ja askeettisen esimodernin joogan välillä ei ole lainkaan itsestäänselvä.

### 5.3. Omaehtoisuus ja sosiaalisuus Astangajoogassa

Se on vaan osa mun elämää, se on tosi tärkeä osa mun elämää. Koska se vaikuttaa ihan kaikkeen.<sup>327</sup>

Mun on vaikea ajatella että elämässä ei olis joogaa.<sup>328</sup>

Kolme haastatelluista kutsuivat joogaa elämäntavakseen. Lisäksi joogaopettajina toimivat Jouko ja Martti kertoivat elämänsä pyörivän pitkälti joogan ympärillä, sillä se oli heille myös ammatti. Kaksi haastatelluista ilmaisi, että joogaharjoitus on kyllä tärkeä, mutta ei välttämättä kovin keskeinen asia heidän elämässään.

<sup>324</sup> Jouko, 48 vuotta, joogaopettaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2000.

<sup>325</sup> Ks. Connolly 2007, 196. Myös Ketola 2008a, 178.

<sup>326</sup> Ks. De Michelis 2005, 27-31.

<sup>327</sup> Tiina, 53 vuotta, viestintäpäälikkö, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2003.

<sup>328</sup> Elina, 33 vuotta, lähihoitaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2005.

Muita esiintyneitä ilmauksia olivat mm. ”olisi vaikea olla ilman”<sup>329</sup>, ”en pystyisi elämään ilman sitä”<sup>330</sup> ja ”ehdoton välttämättömyys positiivisuuden ylläpitämiseksi”<sup>331</sup>. Joogalla siis katsottiin yleisesti ottaen olevan oma, tärkeä paikkansa elämässä, ja useissa tapauksissa sen ajateltiin olevan huomattavasti enemmän kuin pelkkä harrastus. Joogan keskeinen asema elämässä ei kuitenkaan yhdenkään haastateltavan kohdalla tarkoittanut tiukan moraalisen koodiston, ruokavalion, käytössääntöjen ja rituaalien noudattamista, vaan fyysisen harjoituksen säännöllistä tekemistä ja sen positiivisia vaikutuksia arkielämään.

[M]ä en tykkää rajoituksista ylipäättänsäkään ja mä taistelen myös joogan rajoituksia vastaan, eli sitä että sun pitää olla just niinkun terveelliset elämäntavat ja...Okei, terveelliset elämäntavat sen takia, että mulla itelläni on hyvä olo niitten kanssa. [...]Mutta mä en koe että mä olen huonompi joogi tai muuta vastaavaa sen takia, että mä saatan joskus ottaa muutaman lasillisen viiniä tai käydä siiderillä tai jotakin muuta vastaavaa.<sup>332</sup>

Vaikka jooga oli tuonut kaikkien haastateltujen elämään muutoksia, sen ei katsottu olevan ristiriidassa arkielämän kanssa vaan tukevan sitä. Useimmissa haastatteluissa myös korostui, että ihmisestä itsestään riippuu, millaisen luonteen joogaharjoitus saa. Mikäli ihminen etsii joogasta vain fyysistä hyvinvointia, toimii jooga haastateltujen mukaan keinona sen saavuttamiseen. Mikäli hän taas etsii henkistä kehitystä, jooga tarjoaa siihen yhtäläillä mahdollisuuksia. *Omaehtoisuus* olikin useissa haastatteluissa esiintyvä teema. Monet haastatelluista halusivat lähestyä harjoitusta ja siihen liittyviä asioita pakottomasti, hyväksyen omat toiveensa sekä fyysiset ja psyykkiset rajoituksensa. Joogaa harjoitetaan haastateltavien mukaan ”omaa itseä varten”, omaa hyvinvointia ja tavoitteita edistämään, ilman ulkoisia paineita tai auktoriteetteja. Esimerkiksi ruokavaliota ja muita elämäntapoja koskevien valintojen katsottiin lähtevän omasta sisäisestä halusta elää terveellisemmin, ei niinkään siitä, että jooganharjoittajalta edellytettäisiin tietynlaisia valintoja. Tämä omaehtoisuuden ja pakottomuuden korostuminen haastatteluaineistossani poikkeaa selvästi Benjamin Richard Smithin näkemyksestä, että Astangajooga olisi leimallisesti kuria ja auktoriteettia

<sup>329</sup> Liisa, 36 vuotta, pastori (evl.), harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2001.

<sup>330</sup> Niina, 36 vuotta, tutkija, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2005.

<sup>331</sup> Pentti, 53 vuotta, arkkitehti, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 1997.

<sup>332</sup> Elina, 33 vuotta, lähihoitaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2005.

painottava joogamuoto, jonka harjoittajat ovat tavallisesti päämäärähakuisia ja kilpailullisia.<sup>333</sup>

Kun alottaa joogan niin normaali elämä jatkuu.<sup>334</sup>

[S]e on se mun harjotus mitä mä teen, eikä se voi mennä mitenkään muuten kuin miten se on mennäkseen.<sup>335</sup>

Huolimatta siitä, että joogaharjoitus on ”yksinäistä puurtamista”, jonka aikana kontaktia toisiin harjoittajiin ei juuri synny, pitivät monet haastatelluista sosiaalista ulottuvuutta tärkeänä joogassa. Joogan kautta haastateltavat olivat esimerkiksi tutustuneet uusiin ihmisiin ja yksi haastatelluista oli jopa löytänyt sen kautta elämänkumppanin itselleen.<sup>336</sup> Joogasalissa yhtä aikaa, vaikkakin omassa tahdissa tehtävää harjoitusta monet haastatellut pitivät ennen kaikkea luonteeltaan yhteisöllisenä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta vahvistavana. Vähemmistö haastatelluista koki joogan olevan taas hyvinkin epäsosiaalinen harjoitus, jossa irrottaudutaan omasta arkielämästä, eikä kontaktia toisiin joogaajiin synny. Astangajoogan koettiin eräässä tapauksessa jopa poikkeavan muista lajeista juuri siltä osin, että siinä ei ole lainkaan sosiaalista ulottuvuutta.

[M]ul ei oo ennen ollu sellasta harrastusta mikä ois niin vähän vaikuttanu mun sosiaalisiin suhteisiin.<sup>337</sup>

Haastateltavat jakautuivat selvästi kahtia sen mukaan, miten he katsoivat joogan vaikuttaneen heidän sosiaalisiin suhteisiinsa, sekä suhtautumiseensa toisiin ihmisiin. Selkeä enemmistö oli sitä mieltä, että joogan harjoittaminen oli lisännyt heidän suvaitsevaisuuttaan toisia ihmisiä kohtaan. Tätä muutosta kuvattiin muutamissa haastatteluissa esimerkiksi ”tiukkapipoisuuden” vähenemisenä ja ehdottomuudesta luopumisena. Esimerkiksi Jouko kertoi, että hän oli aiemmin hyvin ehdoton kasvissyönnin suhteen, mutta nykyisin ei pidä lihansyöntiä tuomittavana. Tämän hän katsoi olevan pitkäaikaisen joogaharjoituksen seurausta.<sup>338</sup> Joogaharjoituksen myötä lisääntynyt itsetuntemus teki näiden haastateltavien mukaan helpommaksi erilaisuuden hyväksymisen yleisemminkin.

<sup>333</sup> Ks. Smith 2008, 140, 156; Smith 2004, 9. Tämän omaehtoisuuden korostumisen modernin joogan piirissä yleisemminkin voidaan tietysti katsoa olevan jännitteissä suhteessa joogan traditionaalisen, autoritaarisen luonteen kanssa. Ks. Smith 2008, 140.

<sup>334</sup> Martti, 45 vuotta, joogaopettaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 1991.

<sup>335</sup> Niina, 36 vuotta, tutkija, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2005.

<sup>336</sup> Martti, 45 vuotta, joogaopettaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 1991.

<sup>337</sup> Jarmo, 38 vuotta, toiminnanjohtaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2002.

<sup>338</sup> Jouko, 48 vuotta, joogaopettaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2000.

Toiset haastatelluista taas ilmaisivat, että he ovat joogan myötä tulleet valikoivammiksi ihmissuhteissaan. Nämä haastatellut kertoivat nykyisin olevansa tarkempia siitä, milloin kaipaavat toisten seuraa ja kenen seuraan hakeutuvat.

Koska joogalla katsottiin haastateltujen keskuudessa olevan laaja-alaisia vaikutuksia arkielämään, on selvää että esimerkiksi elämäntapojen muutokset heijastuvat myös suhteissa niihin heidän lähipiirinsä ihmisiin, jotka eivät harjoita joogaa. Kukaan haastatelluista ei kuitenkaan maininnut kohdanneensa erityisiä negatiivisia reaktioita läheistensä taholta. Selkeimpänä muutoksena suhteessa ei-joogaaviin ihmisiin mainittiin vuorokausirytmien muutoksesta johtuva elämän ajautuminen ”eri tahtiin” näiden kanssa. Varsinaisia joogaan kohdistuvia ennakkoluuloja eivät haastatellut kertoneet kohdanneensa, joskin ei-joogaavat ystävät tai perheenjäsenet olivat saattaneet jossain vaiheessa suhtautua kummeksuen tai varauksellisesti heidän innokkuuteensa uuden harrastuksen suhteen. Esimerkiksi Liisa kertoi, että hänen lastensa oli erittäin vaikea ymmärtää hänen kasvisruokavalioon siirtymistään.<sup>339</sup> Muutamat haastateltavat mainitsivat erikseen, etteivät juuri tuo joogaharjoitustaan esiin sosiaalisessa kanssakäymisessä, mikä varmasti osaltaan vähentää mahdollisuutta ennakkoluulojen kohtaamiseen.

Mun mies on kauhee iltakukkuja ja se kärsii siitä et mä oon niin väsyny iltasin.<sup>340</sup>

[E]lämä menee vähän epäsynkkaan sitten tietenkin ei-joogaavien ystävien kanssa. Ne valvoo myöhempään, syö myöhempään, juo enemmän.<sup>341</sup>

Opettajan ja oppilaan välinen vuorovaikutus voi Astangajoogassa olla toisinaan hyvinkin välitöntä ja lähietäisyydellä tapahtuvaa. Mysore-harjoituksissa ohjaajat kiertävät salia, jossa ihmiset tekevät harjoitustaan ja tarkkailevat heidän etenemistään. Havaitessaan jonkun esimerkiksi tarvitsevan apua hankalassa asennossa, ohjaaja avustaa häntä puuttumalla fyysisesti hänen harjoitukseensa. Avustus voi esimerkiksi merkitä ylävartalon painamista syvempään venytykseen kuin mihin harjoittaja omin avuin pääsisi, harjoittajan kohotetun jalan nostamista vielä hieman ylemmäs tai harjoittajan ryhdin tukemista. Ohjaus voi myös olla luonteeltaan sanallista, mutta useimmiten nämä väliintulot ovat luonteeltaan hyvin välittömiä ja ruumiillisia, ja ohjaaja tulee niissä yleensä huomattavasti lähemmäs

<sup>339</sup> Liisa, 36 vuotta, pastori (evl.), harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2001.

<sup>340</sup> Liisa, 36 vuotta, pastori (evl.), harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2001.

<sup>341</sup> Jouko, 48 vuotta, joogaopettaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2000.



harjoittajaa kuin normaaleissa arkisissa vuorovaikutustilanteissa on tavallista. Tästä syystä on selvää, että opettajan ja oppilaan välinen suhde on tärkeä ulottuvuus Astangaharjoittelussa.

Se on aika herkkä laji toi opettajanki homma.<sup>342</sup>

[S]opis tosi huonosti että mä menisin joka aamu eri henkilön ohjaukseen, että tota, jollakin tavalla mulle on tosi tärkeää että se on se sama, ja sitte tää että tavallaan ollaan pitempään nyt tehty yhdessä...ihan niinkun avustamisessa jos ajattelee Astangajoogaa, niin siinä tulee sellanen turvallisuudentunne. Sit on tietysti kaikki kehon rajat ja muut että...se tulee kuitenkin hyvin lähelle, kaikkien sellasten fyysisten rajojen ohi.<sup>343</sup>

Haastatteluissa opettajalta odotettiin ihmistuntemusta, jotta hän voisi ottaa kunkin oppilaan yksilölliset valmiudet ja tarpeet huomioon. Lisäksi luottamuksen merkitystä opettaja-oppilassuhteessa korostettiin. Astanga Joogakoulun saleilla on monia ohjaajia, jotka ohjaavat vaihtelevina päivinä. Osa haastatelluista kävi kuitenkin mieluiten jonkun tietyn opettajan ohjauksessa, sillä ajatus vieraasta ihmisestä ohjaamassa tuntui heistä epämiellyttävältä. Useimmat haastatelluista pitivät opettajaa kuitenkin ennen kaikkea teknisenä ohjaajana, joka varmistaa kunkin asennon oikean ulkoisen suorittamisen. Kaksi haastatelluista esitti erityistä kritiikkiä saamastaan puutteellisesta tai ristiriitaisesta ohjauksesta, tai muuten ohjaajien hänen mielestään epätydyttävästä lähestymistavasta harjoitukseen. Esimerkiksi juuri fyysisen avustamisen mielekkyys kyseenalaistettiin näissä kahdessa haastattelussa.

Haastatteluissa sivuttiin myös odotuksia, joita haastatelluilla on joogaharjoituksensa tulevaisuuden suhteen. Useimmat haastatelluista pitivät tulevaisuutta joogan suhteen hyvin avoimena, mutta pitivät yhtä kaikki todennäköisenä että jatkavat harjoitusta. Spesifimmistä harjoitukseen kohdistetuista odotuksista mainittiin jo edellä muissa yhteyksissä esiin tulleet halu kasvaa ihmisenä, terveys ja hyvinvointi. Mahdollisena pidettiin myös sitä, että he myöhemmin elämässään syventyisivät joogaan enemmän, esimerkiksi eläkkeelle siirryttyään. Työn, opiskelun, perheen ja ylipäätään arkielämän katsottiinkin useimmissa haastatteluissa menevän joogaharjoituksen edelle. Tämä on modernille joogaharjoitukselle tyypillinen eronteko aiempaan askeettiseen joogaharjoitukseen nähden. Se voidaan myös liittää Heelasin ajatukseen siitä, että holistisessa henkisyudessa painotetaan henkisyyden toteutumista *tässä ja*

<sup>342</sup> Pentti, 53 vuotta, arkkitehti, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 1997.

<sup>343</sup> Niina, 36 vuotta, tutkija, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2005.

nyt.<sup>344</sup> Vaikka henkisyyttä ei tavallisesti Heelasin mukaan palautetakaan yksinomaan materiaaliseen maailmaan, sen ajatellaan toteutuvan ennen kaikkea jokapäiväisen elämän keskellä, ei sen ulkopuolella.

Heelasin mukaan holistiselle henkisyydelle on tyypillistä myös ajatus siitä, että subjektiivinen hyvinvointi ”säteilee” myös ulospäin ja vaikuttaa näin positiivisesti ihmissuhteisiin. Vastaava näkemys on selkeästi havaittavissa edellä analysoidussa haastatteluaineistossa. Joogaharjoituksella katsottiin olleen merkittäviä vaikutuksia haastateltujen elämäntapaan ja hyvinvointiin ja tämän katsottiin myös vaikuttaneen ihmissuhteisiin, useimmiten positiivisella tavalla. Joissakin tapauksissa muutokset olivat kuitenkin aiheuttaneet myös jännitteitä muiden ihmisten kanssa. Kaikki haastatellut kuitenkin korostivat että jooga voi edesauttaa moraalista ja oikeaa toimintaa suhteessa toisiin ihmisiin. Näissä yhteyksissä ilmaistu käsitys moraalista vastaa pitkälti Heelasin huomiota *humanististen arvojen* keskeisyydestä holistisessa miljöössä. Hän mainitsee huomattavan osan Kendalissa tehtyyn holistista henkisyttä koskevaan tutkimukseen osallistuneista samastaneen henkisyyden siihen, että on ”kunnollinen ja välittävä ihminen”.<sup>345</sup> Omasta aineistostani voidaan nostaa esiin mm. seuraavat ilmaukset:

[A]lkaa valitsemaan niin, että on itsellä hyvä olo ja muil on hyvä olo.<sup>346</sup>

Se kehittää moraalialia. Jooga työstää niitä sisäisiä konflikteja, purkaa niitä, jotta tota kun sisäinen konflikti vähenee, niin näkee vähemmän konflikteja myös ulkopuolella. Ja sillon voi ottaa myönteisemmän kannan enemmän ja enemmän ihmisryhmiin.<sup>347</sup>

[K]yllä mä oon sitä mieltä, et mitä hiljasempi mieli niin sen kehittyneempi moraalialia myös.<sup>348</sup>

No ylipäätään se mitä mä haluan, on semmonen hyvyys, pyyteettömyys, toisten ihmisten kunnioittaminen, ja toisten ihmisten ottaminen sellasina kun ne on, vaatimatta niiltä yhtään mitään. Ja se kuinka sä pystyt auttamaan.<sup>349</sup>

Erityisesti viimeisessä lainauksessa tulee esiin myös laajempi *rakkauden* teema, jonka Heelas nostaa esiin holistisen henkisyyden tärkeänä piirteenä. Sen voidaan Heelasin mukaan nähdä olevan edellä käsiteltyjen humanististen arvojen taustalla vaikuttava periaate, joka luo pohjan välittävälle ja toiset huomioonottavalle

---

<sup>344</sup> Ks. Heelas 2008, 39.

<sup>345</sup> Ks. Heelas & Woodhead 2005. Myös Heelas 2008, 35.

<sup>346</sup> Martti, 45 vuotta, joogaopettaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 1991.

<sup>347</sup> Jouko, 48 vuotta, joogaopettaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2000.

<sup>348</sup> Liisa, 36 vuotta, pastori (evl.), harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2001.

<sup>349</sup> Elina, 33 vuotta, lähihoitaja, harjoittanut Astangajoogaa vuodesta 2005.

asenteelle. Ajatus rakkaudesta henkisyydelle keskeisenä sisältönä heijastuu myös siihen, että yksilöllisyyden korostamisesta huolimatta holistiseen henkisyyteen kuuluvat Heelasin mukaan myös *affektiivisuus ja tunteiden ilmaisu* ihmissuhteissa.<sup>350</sup> Holistisen henkisyyden katsotaan siis mahdollistavan läheisyyden ja avoimuuden toteutumisen ihmisten välisessä kanssakäymisessä. Tämän teeman voidaan kuitenkin katsoa olevan ristiriidassa sen kanssa, että osa haastatelluista kertoi tulleen valikoivammaksi suhteessa toisiin ihmisiin. Toisaalta selvän enemmistön mainitsema suvaitsevaisuuden kasvaminen voidaan hyvin perustein rinnastaa tähän kohtaan Heelasin teoriassa.

*Omaehtoisuuden teema* kulki vahvana kaikkien edellä käsittelemieni Astangajoogan ulottuvuuksien läpi. Sen voidaan nähdä korostuneen niin yksilöllisen, subjektiivisen henkisyyden kohdalla kuin harjoitusta ylläpitävien motiivien ja päämäärien moninaisuudessakin. Myös se, että joogafilosofiaan kuuluvia moraalisia ja muita sääntöjä tulkittiin haastattelemieni Astangajoogan harjoittajien keskuudessa hyvin yksilöllisesti, ilmentää samaa teemaa. Tämä omaehtoisuudeksi nimeämäni lähestymistapa voidaan rinnastaa Heelasin teoriassa niin ulkoisten auktoriteettien karsimisen, vapauden kuin ainutkertaisuuden korostamisenkin teemoihin. Ulkoisen auktoriteetin poissaoloa Astangajoogassa olen käsitellyt jo edellä harjoitukseen liitettyjen henkisten merkitysten yhteydessä. Vapaus holistisen henkisyyden teemana merkitsee Heelasille yksilöllistä vapautta itsetoteutukseen.<sup>351</sup> Tämä näkyy Astangajoogan harjoittajien näkemyksissä paitsi vapaamielisenä lähestymisenä joogan teoriaan ja käytäntöön, myös monien tapauksessa harjoitukseen liittyvän henkilökohtaisessa etsinnässä.

Vapaus ja omaehtoisuus ovat tietysti erottamaton osa yksilöllisen *ainutkertaisuuden* korostamista.<sup>352</sup> Tämän Heelasin esittämän teeman voidaan katsoa olevan yhteensopiva haastattelemieni Astangien näkemysten kanssa laajemminkin. Sen sijaan, että olisivat pyrkineet sovittamaan itsensä joogafilosofian perinteisiin vaatimuksiin, useimmat haastateltavista pyrkivät selvästi tutkimaan, mikä joogassa on heille itselleen olennaista. Toisaalta ainutkertaisuuden ajatus on selvästi jännitteisessä suhteessa Astangajoogan filosofian kanssa. Vaikka Pattabhi Joisin *gurun*, Sri Krishnamacharyan, opetuksen keskeinen piirre olikin, että joogan harjoitukset on sovitettava kunkin yksilön henkilökohtaisten tarpeiden ja valmiuksien mukaan, korostetaan Astangajoogassa

---

<sup>350</sup> Ks. Heelas 2008, 36.

<sup>351</sup> Ks. Heelas 2008, 38-39.

<sup>352</sup> Ks. Heelas 2008, 38.

yhdenmukaisen *āsana*-harjoituksen tärkeyttä. Toki kunkin harjoittajan yksilölliset rajoitukset on otettava huomioon siinä, miten asentoja on mahdollista oppia, mutta joihinkin muihin joogatyyleihin verrattuna Astangajoogan harjoitukset ovat erittäin ehdottomia ennalta määrättyssä muodossaan.<sup>353</sup>

Ainutkertaisuuden teeman kannalta onkin kiinnostavaa, että yksikään haastatelluista ei kyseenalaistanut Astangajoogan asentosarjojen yhtäläistä sopivuutta kaikille ihmisille, vaikka oman ruumiin asettamat rajoitukset sarjoissa etenemiselle saatettiin mainita. Toisaalta haastatellut mahdollisesti ajattelivat, että kaikista mahdollisista vaihtoehdoista juuri Astangajoogan ennalta määrätty asentosarjat sopivat heille. Tämän seikan voidaan kuitenkin katsoa olevan jossain suhteessa ristiriidassa edellä esitettyjen omaehtoisuutta, yksilöllisyyttä, vapautta ja ainutkertaisuutta korostavien havaintojen kanssa. Astangajoogan harjoittamisessa oli kuitenkin kaikille haastatelluille kyse yksilöllisestä valinnasta, jonka kautta he etsivät parempaa terveyttä, syvempää itsetuntemusta tai mahdollisesti jotain muuta. Tärkeintä näyttää kuitenkin olevan se, että tämä pyrkimys on lähtöisin juuri heistä itsestään.

## 6. YHTEENVETO JA POHDINTA

### 6.1. Johtopäätökset

Haastatteluaineiston analyysin pohjalta voidaan todeta, että Astangajoogalla on usein harjoittajilleen henkisenä pidetty ulottuvuus. Aineistoni suppeudesta johtuen tämän johtopäätöksen yleistettävyyttä on vaikea arvioida. Haastateltavien valitsemiseksi tehdyn pienimuotoisen kysymyslomaketutkimuksen perusteella voidaan esimerkiksi todeta, että terveys (90% vastanneista), rentoutuminen (86,3% vastanneista) ja mielen tasapaino (85% vastanneista) ovat huomattavasti yleisempiä joogaharjoitusta motivoivia tekijöitä. Valaistuminen tai henkinen

---

<sup>353</sup> Esim. Krishnamacharyan poika, T.K.V. Desikachar painottaa opetuksessaan, että kaikki tehtävät harjoitukset on valittava erikseen, yksilöllisten tarpeiden mukaisesti. Myös Krishnamacharyan oppilaan, B.K.S. Iyengarin opetustyyliin kuuluu *āsanoiden* hyvin soveltava ja välineellinen käyttö. Ks. esim. Desikachar 1999, 25-51 ja Iyengar 1966. Iyengar ei anna yhtä ennaltamäärättyä *āsana*-sarjaa, vaan liikkeiden yhteydessä on kuvattu niiden vaikutukset ja niitä on tarkoitus yhdistellä halutun kokonaisvaikutuksen aikaansaamiseksi. Tämä tietysti edellyttää opettajalta ja harjoittajalta perinpohjaista ymmärrystä siitä, miten ja missä järjestyksessä *āsanoita* tulee harjoittaa.

kehitys mainittiin selvästi harvemmin (vain 36,6% vastanneista). Kuitenkin haastatteluissa kävi ilmi, että monet niistäkin, jotka eivät lomakkeessa maininneet henkisyyteen liittyviä joogaan kohdistettuja odotuksia, pitivät Astangajoogaa jossain suhteessa henkisenä harjoituksena. Ottamalla myös huomioon Benjamin Richard Smithin aiemmat Astangajoogaa koskevat tutkimukset<sup>354</sup>, sekä vertaamalla haastatteluissa esitettyjä näkemyksiä Suzanne Hasselle-Newcomben *iyengarjoogan* harjoittajien uskonnollisuutta koskevaan kyselytutkimukseen<sup>355</sup>, Astangajoogaa voidaan nähdäkseni monissa tapauksissa pitää luonteeltaan henkisenä harjoituksena. Astangajoogan henkisyyttä määrittelevät analyysini perusteella *sisäisyys*, *omaehtoisuus* ja *holistisuus*.

Haastattelemieni Astangajoogan harjoittajien mukaan Astangajoogan henkisyys paikantuu ennen kaikkea fyysisen *āsana*-harjoituksen *sisäiseen*, *meditatiiviseen luonteeseen*, jonka todettiin tarkoittavan mielen hiljenemistä ja syvää keskittyneisyyttä harjoituksen aikana ja sen jälkeen. Harjoituksen meditatiivisten vaikutusten katsottiin vaikuttavan mielen selkeyttä lisäävästi ja mahdollistavan oman ”todellisen minuuden” etsimisen. Astangajoogasta etsittiin myös ”uskontovapaata henkisyyttä” ja vaihtoehtoa dogmaattiseksi koetulle kristinuskolle. Astangajoogan harjoittamista ei voida pitää uushindulaisuuden muotona, sillä yksikään haastatelluista ei identifioinut itseään hinduksi, eikä katsonut harjoittavansa mitään muutakaan intialaisperäistä uskontoa. Muutamat kuitenkin mainitsivat olevansa kiinnostuneita buddhalaisuudesta. Samalla on myös todettava, että osa haastatelluista tiedosti Astangajoogan liittyvän intialaisessa kontekstissaan mahdollisesti hindulaiseen uskonnonharjoitukseen. *Omaehtoisuus* ilmenikin haastateltujen näkemyksissä siten, että haastatellut lähestyivät joogaa ns. omilla ehdoillaan, omasta tahdostaan ja omien päämääriensä toteuttamiseksi. Astangajoogan harjoittaminen ei merkinnyt haastatelluille sitoutumista mihinkään tiettyyn oppiin, vaikka osa heistä ilmaisikin näkemyksiä, jotka olivat yhteensopivia joogafilosofian ja hindulaisuuden kanssa. Joogan katsottiin tukevan arkielämää, eikä sen harjoittamisen katsottu edellyttävän erityisiä elämäntapavalintoja, vaikka kaikkien haastateltujen elämäntavat olivat jonkin verran muuttuneetkin harjoituksen myötä.

*Holistinen ulottuvuus* Astangajoogan harjoittajien henkisyyttä koskevissa käsityksissä tuli henkisyyden liittämisessä Astangajoogan fyysisiin harjoituksiin.

---

<sup>354</sup> Ks. Smith 2004; 2007 ja 2008.

<sup>355</sup> Ks. Hasselle-Newcombe 2005.

Fyysisen harjoittelun katsottiin johtavan henkiseen kehitykseen tai ainakin luovan perustan sille. Haastatellut pitivät kuitenkin myös *āsana*-harjoittelun tuottamia fyysisiä vaikutuksia, kuten terveyttä, voimaa ja notkeutta erittäin tärkeinä. Joissakin tapauksissa näitä saatettiin pitää jopa ensisijaisina suhteessa harjoituksen henkisiin ulottuvuuksiin. Henkisyiden ja fyysisen kunnon kohottamisen lisäksi haastatellut katsoivat säännöllisellä *āsana*-harjoittelulla olevan myös positiivisia psyykkisiä ja sosiaalisia vaikutuksia. Haastatellut mainitsivat näissä yhteyksissä mm. mielen virkeyden, positiivisuuden, suvaitsevaisuuden ja yhteisöllisyyden. Kokoavasti voidaan todeta, että haastattelemani Astangajoogan harjoittajat pitivät säännöllistä joogaharjoitusta keinona kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja *hyvään elämään*.

Näiden haastatteluaineiston analyysissa esiinnousseiden seikkojen osalta Paul Heelasin *holistista henkisyyttä* koskeva teoria kuvaa varsin hyvin suomalaisten Astangajoogan harjoittajien joogan merkitystä koskevia käsityksiä. Astangajoogaa voidaan siis pitää monissa tapauksissa holistisen henkisyiden harjoittamisena. Kaikki Heelasin erittelemät holistista henkisyyttä luonnehtivat teemat tulivat selvästi esiin haastatteluaineistossa. Nämä teemat ovat *subjektiivisuuden korostaminen, aktiviteettien tai käytäntöjen merkitys, kokemuksellisuus, ihmisen pitäminen kokonaisuutena (keho-mieli-henki), hyvinvoinnin tavoittelu, humanistiset arvot, affektiivisuus ja tunteiden ilmaisu ihmissuhteissa, ainutlaatuisuuden ja vapauden korostaminen, detraditionalisaatio ja ulkoisen auktoriteetin karsiminen, sekä välittömyys, eli henkisyiden kokeminen tässä ja nyt*.<sup>356</sup> Tältä pohjalta Astangajooga voidaan myös perustellusti paikantaa Heelasin ja Woodheadin määrittelemän *holistisen miljöön* osaksi.<sup>357</sup>

On kuitenkin tärkeää panna merkille, että haastatteluaineistossa esiintyi myös sellaisia näkemyksiä, joita ei voida pitää yhteensopivina Heelasin teorian kanssa. Haastateltujen keskuudessa esiintyi, joskin selvästi marginaalisesti, myös sellaisia näkemyksiä uskonnosta ja henkisyydestä, joiden voidaan tulkita kuuluvan enemmänkin Heelasin määrittelemään ”ulkoahjautuvaan” (*life-as*) uskonnollisuuteen kuin holistiseen henkisyyteen. Toisaalta myös näiden näkemysten esittäjät käyttivät toisissa yhteyksissä ilmaisuja, joissa holistiset teemat tulivat selvästi esiin. Onkin siis aiheellista kysyä, voidaanko holistista

---

<sup>356</sup> Ks. Heelas, 32-39.

<sup>357</sup> Ks. Heelas & Woodhead 2005, 89. Analyysini voidaan myös katsoa vahvistavan Astangajoogan paikantamisen Modernin Asentojoogan tyyppiin modernin joogan typologiassa, sekä De Michelisin luonnehdinnan tähän tyyppiin kuuluvista joogamuodoista. Ks. De Michelis 2007, 6.

henkisyttä ja ulkoaohjautuvaa uskonnollisuutta pitää kaikissa tapauksissa toisiaan määrittävinä vastakohtina. Ainakin Astangajoogan suhteen voidaan todeta, että monet sen hindulaisuuteen ja joogan esimoderniin traditioon kuuluvista piirteistä ovat yhteensopivia holistisen henkisyyden teemojen kanssa, vaikka ne kuuluvatkin selvästi ulkoaohjautuvaan uskonnonharjoitukseen. Tähän liittyen voidaan myös nostaa esiin se, että muutamat haastatelluista vaikuttivat olevan tietoisia joogan uskonnollisten piirteiden ja modernin (länsimaisen), subjektiä painottavan lähestymistavan välisestä jännitteestä.

Näiden johtopäätösten pohjalta voidaan tehdä se laajempi päätelmä, että Heelasin, Partridgen, Campbellin ja muiden tutkijoiden määrittelemä instituutioista riippumaton yksilöllinen uskonnollisuus on ajankohtainen ja tutkimisen arvoinen ilmiö. Keskusteluun siitä, onko tämä ilmiö kasvussa ja minkälaisia vaikutuksia sillä on uskonnon asemaan yhteiskunnassa laajemmin, en voi analyysini perusteella ottaa kantaa. Näyttää todennäköiseltä, että Astangajoogan ja muiden modernian joogamuotojen yleistymisessä ei ole kyse modernien länsimaisten yhteiskuntien ”itämaistumisesta”, kuten eräät tutkijat ovat esittäneet.<sup>358</sup> Astangajoogan harjoittamisessa kyse on usein joogan harjoitusten (enemmän tai vähemmän omaehtoisesta ja valikoivasta) soveltamisesta, ja niihin liittyvien traditionaalisten ja kulttuuristen piirteiden melko pitkälle viedystä karsimisesta.<sup>359</sup> Astangajoogan holistinen ulottuvuus antaa myös viitteitä siitä, että kehollisuuden ja uskonnollisuuden välistä suhdetta länsimaissa tulisi tutkia enemmän.

## **6.2. Tutkielman onnistumisen arviointi ja jatkotutkimuksen mahdollisuus**

Tutkielman ensisijaisena tavoitteena oli selvittää Astangajoogan harjoittajien uskonnollisia tai henkisyttä koskevia käsityksiä. Katson onnistuneeni tässä tehtävässä työn mittakaavan huomioon ottaen kiitettävästi. Myös näiden käsitysten tarkasteleminen suhteessa muihin joogaharjoituksen ulottuvuuksiin toteutui mielestäni hyvin. Teoreettisen viitekehyksen kautta myös Astangajoogan paikantaminen uskonnollisessa kentässä ja uskontotieteen tutkimuskohteena toteutui jossain määrin, vaikka monet kysymykset jäivät edelleen avoimiksi. Siitä,

---

<sup>358</sup> Ks. esim. Cambell 1999, viitattu Bruce 2002, 120. Aiheesta myös Bruce 2002, 118-139.

<sup>359</sup> Tähänkin seikkaan löytyy mahdollisesti poikkeuksia, mutta tämän tutkielman perusteella sellaista ei ole syytä olettaa.

mitä Astangajoogan harjoittajien henkisyttä koskevat näkemykset kertovat uskonnon asemasta nyky-yhteiskunnassa, en voinut valitettavasti tehdä kovin pitkälle meneviä päätelmiä. Katson kuitenkin, että tutkielma onnistui tärkeimmissä tavoitteissaan varsin hyvin.

Valitsemani tutkimusmenetelmät olivat nähdäkseni tutkimuskysymykseni kannalta hyvin perustellut ja toimivat. Tutkimusprosessissa kuitenkin olisi jälkikäteen tarkasteltuna ollut hieman parantamisen varaa. Esimerkiksi haastateltavien valinnassa käytetyn kysymyslomakeaineiston keräämisen olisi voinut tarkemmalla suunnittelulla hoitaa niin, että lomakkeiden palautusprosentti olisi ollut suurempi. Salien kävijämäärien tiedustelu etukäteen Joogakoulun henkilökunnalta olisi auttanut tässä. Suurempi palautusprosentti olisi mahdollisesti parantanut tulosteni edustavuutta.

Aineistolle suoritettussa aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä ongelmana oli se, että kyseessä oli ensimmäinen kerta kun käytin tätä kyseistä menetelmää. Tästä johtuen analyysiani voidaan paikoin pitää jokseenkin epätarkkana. En esimerkiksi analyysissani erotellut haastateltuja sen mukaan, kuinka usein he tekevät harjoitusta tai kuinka pitkään he ovat harjoittaneet Astangajoogaa.<sup>360</sup> Informanttien erottelu näiden seikkojen perusteella olisi voinut tuottaa tarkempaa tietoa. Myös kategorioiden muodostaminen ja keskeisten teemojen esiin nostaminen näinkin laajasta, epäsystemaattisesta aineistosta oli hankalampaa kuin odotin. Syynä tähän on osittain tutkimuskysymykseni avoimuus (etenkin aineistonkeruuvaiheessa, kysymys täsmentyi tutkimuksen edetessä) ja siitä johtuen haastatteluissa käytetty varsin laaja ja avoin haastattelurunko. Tarkemmin määritelty kysymys ja suppeampi haastattelurunko olisivat luullakseni tuottaneet yksityiskohtaisempaa, täsmällisempää ja helpommin analysoitavaa tietoa.

Toisaalta juuri avoimuudestaan ja tietystä laaja-alaisuudestaan johtuen tutkielman voidaan katsoa toimivan suuntaa-antavana alustuksena varsin vähän tutkittuun aiheeseen. Se antaa suuntaviittoja mahdolliselle myöhemmälle Astangajoogaa koskevalle tutkimukselleni. Tutkimisen arvoisia kysymyksiä olisivat esimerkiksi Astangajoogan harjoittajien uskonnollisten näkemysten kartoittaminen niin, että aineisto rajattaisiin vain esim. yli 10 vuotta päivittäin joogaa harjoittaneisiin astangeihin.<sup>361</sup> Pitkäaikainen, vakava omistautuminen

---

<sup>360</sup> Nämä tiedot ovat kuitenkin lukijan luettavissa luvussa 4.2., ja niistä vedettävät johtopäätökset ovat lukijan itsensä vastuulla.

<sup>361</sup> Tässä yhteydessä olisi kiinnostavaa myös tutkia, miten paikkansa pitävä Benjamin Richard Smithin määrittelemä ”Type A Ashtangi” on. Smithin mukaan ”A-tyypin astangi” on usein



harjoitukselle voi olla merkki ”syvemmistä” tavoitteista tai päämääristä joogaan liittyen. On mahdollista, että tällaisten Astangajoogan harjoittajien keskuudessa joogan hindulaiset piirteet olisivat vahvemmin esillä kuin tämän tutkielman aineistossa. Toinen tärkeä tutkimuksellinen näkökulma olisi tutkia systemaattisesti syitä Astanga- tai muun joogaharrastuksen aloittamiselle. Tässä tutkielmassa aihetta sivuttiin, mutta siihen ei systemaattisesti keskitytty. Tätä aihetta voitaisiin tutkia esimerkiksi keräämällä haastattelu- tai kysymyslomakeaineistoa alle vuoden Astangajoogaa harjoittaneilta. Tällainen selkeämmin rajattu erityiskysymys mahdollistaisi laajemman aineiston ja siten täsmällisemmät tulokset.

Tutkielmani herättämistä laajemmista kysymyksistä henkisyyden käsite kaipaa nähdäkseni edelleen tarkempaa määrittelyä. Käsitettä käytetään paitsi arkipuheessa, myös akateemisissa yhteyksissä hyvin väljästi. Kuten edellä tuli esille, esimerkiksi Paul Heelasin holistisen henkisyyden käsite kuvaa monilta osin varsin hyvin haastattelemini Astangajoogan harjoittajien käsityksiä henkisyydestä. Haastateltujen käsitykset henkisyydestä ja mm. siihen kiinteästi liittyvästä ”valaistumisen” ajatuksesta olivat kuitenkin moninaiset. Heelasin teorian rajoitus nähdäkseni onkin, että se ei määrittele henkisyyttä tarpeeksi tarkasti. ”Henkisyys” voi *holistisen henkisyyden* rajoissa merkitä melkein mitä tahansa paremmasta mielialasta pyrkimykseen ”vapautua egosta”. Toki voidaan todeta, että holistisen henkisyyden määritelmä rajaa ulkopuolelleen esimerkiksi hindulaisuuden ja uskonnollisen mystiikan kannalta keskeisen ”jumalaan sulautumisen” ajatuksen, joka on selkeästi tulkittavissa Heelasin määrittelemäksi ”ulkoajohtuvaksi” (*life-as*) uskonnollisuudeksi. Herääkin kysymys, mikä oikeastaan on uskonnollisen mystiikan ja henkisyyden suhde Heelasin teorian valossa.

Uskonnollinen mystiikka ja uskonnollisten instituutioiden piirissä esiintyvä ”henkisyys”, oikeammin ehkä hengellisyys, eroaa Heelasin holistisesta henkisyydestä ainakin kontekstinsa ja ”vertikaalisen ulottuvuutensa” (ihmisen suhde transsendenttiin jumaluuteen ja tämän jumaluuden suhde ihmiseen) puolesta. Molemmilla henkisyyden muodoilla on kuitenkin käsitehistoriallinen yhteys, ja tästä syystä niiden välistä rajaa voi olla vaikea hahmottaa. Suomenkielessä on käytettävissä kaksi selvästi erillistä sanaa, henkisyys ja

---

”keskittynyt, urasuuntautunut suorittaja”, jolla on päämäärätietoinen ja jopa kilpailullinen asenne myös joogaharjoitukseen. Tämän tutkielman aineistossa ainakaan enemmistö haastatelluista ei nähdäkseni opinut tähän määritelmään. Ks. Smith 2004, 9-10.

hengellisyys, joilla näiden ilmiöiden välistä käsitteellistä eroa voidaan onneksi tarkentaa. Kuitenkin esimerkiksi englannista tällainen mahdollisuus puuttuu. *Spirituality* kattaa käsitteenä niin uskontojen piirissä toteutuvan sisäisen uskonnollisuuden kuin holistisiin aktiviteetteihin liittyvän henkisyyden. Tämä käsitteellinen epäselvyys vaatii nähdäkseni kipeästi lisätutkimusta. Tämä tarkoittaisi esimerkiksi henkisyyden käsitteen historian ja nykyisten käyttöyhteyksien yhä tarkempaa analyysia. Huomiota tulisi nähdäkseni kiinnittää yhdistävien teemojen lisäksi siihen, miten käsitteen erilaiset käyttötavat eroavat toisistaan. Tältä pohjalta voidaan pyrkiä luomaan entistä monisyisempää käsitteistöä sisäisen uskonnollisuuden tutkimiseen.

## 7. LÄHTEET JA KIRJALLISUUS

### 7.1. Lähteet

#### 7.1.1. Painamattomat lähteet

Vastaukset kyselytutkimukseen, 161 kpl. Tekijän hallussa, Espoo.

Haastattelu Jouko 13.1.2009, 65 min, Matti Rautaniemi. Tekijän hallussa, Espoo.

Haastattelu Sami 16.1.2009, 70 min, Matti Rautaniemi. Tekijän hallussa, Espoo.

Haastattelu Maija 17.1.2009, 60 min, Matti Rautaniemi. Tekijän hallussa, Espoo.

Haastattelu Niina 19.1.2009, 56 min, Matti Rautaniemi. Tekijän hallussa, Espoo.

Haastattelu Jarmo 20.1.2009, 58 min, Matti Rautaniemi. Tekijän hallussa, Espoo.

Haastattelu Pentti 30.1.2009, 77 min, Matti Rautaniemi. Tekijän hallussa, Espoo.

Haastattelu Elina 2.2.2009, 76 min, Matti Rautaniemi. Tekijän hallussa, Espoo.

Haastattelu Liisa 11.2.2009, 74 min, Matti Rautaniemi. Tekijän hallussa, Espoo.

Haastattelu Martti 12.1.2009, 79 min, Matti Rautaniemi. Tekijän hallussa, Espoo.

Haastattelu Tiina 13.2.2009, 52 min, Matti Rautaniemi. Tekijän hallussa, Espoo.

#### 7.1.2. Internet-sivut ja sähköpostit

Astanga joogakoulut ja harrastusryhmät

[<http://www.astanga.fi/linkit.html>] Viitattu 1.2.2010.

Javanainen, Juha

*Harjoittelua Sri K. Pattabhi Joisin Astangajoogan instituutissa.*

[<http://www.astanga.fi/mysore/kpjayi.html>] Viitattu 1.2.2010.

Javanainen, Juha [juha@astanga.fi]

2010

Re: Muutokset Astanga Joogakoululla. Yksityinen

sähköpostiviesti Matti Rautaniemelle

[matti.rautaniemi@helsinki.fi]. Lähetetty 16.2.2010.

Latikka, Laura Maria

2009

Tasapainoa, mielenrauhaa -entä pelastusta? *Vierailu Helsingin Astanga Joogakouluun 4.4.2009.*

[<http://espoonhiippakunta.evl.fi/@Bin/131073/Joogaraportti.pdf>]

Miele, Lino

2009 Sri K. Pattabhi Jois 26.7.1915 - 18.5.2009.  
[<http://www.astanga.fi/mysore/>] Viitattu 1.2.2010.

Mitä astangajooga on?  
[[http://www.astanga.fi/helsinki/annankatu/ak\\_astanga.html](http://www.astanga.fi/helsinki/annankatu/ak_astanga.html)]  
Viitattu 1.2.2010.

Suomen Vipassana-sivusto  
[<http://www.fi.dhamma.org/>] Viitattu 1.2.2010.

Yleisimpiä kysymyksiä ja niihin vastauksia  
[[http://www.astanga.fi/helsinki/annankatu/ak\\_faq.html](http://www.astanga.fi/helsinki/annankatu/ak_faq.html)] Viitattu  
10.2.2010.

### 7.1.3. Painetut lähteet

Jois, Sri K. Pattabhi  
1999 *Yoga Mala*. Stampa Lito Covi: Sri K. Pattabhi Jois Ashtanga  
Yoga Community.

Miele, Lino  
1996 *Aṣṭāṅga Yoga*. Rome: Lino Miele.

Räisänen, Petri  
2005 *Astanga. Joogaa Sri K. Pattabhi Joisin perinteen mukaan*.  
Keuruu: Otava.

2008 *Nāḍī Śodhana. Astangajoogan toinen asentosarja Sri K.*  
*Pattabhi Joisin perinteen mukaan*. Helsinki: Otava.

### 7.2. Kirjallisuus

Alter, Joseph  
2004 *Yoga in Modern India. The Body between Science and*  
*Philosophy*. Princeton: Princeton University Press.

2005 *Modern Medical Yoga: Struggling with a History of Magic,*  
*Alchemy and Sex. Asian Medicine*, Vol. 1 (1). 119-146.

Āranya, Hariharānanda  
1983 *Yoga Philosophy of Patañjali. Containing his yoga aphorisms*  
*with Vyāsa's commentary in Sanskrit and a translation with*  
*annotations including many suggestions for the practice of yoga*.  
Albany: State University of New York Press.

- Bruce, Steve  
2002 *God is Dead. Secularization in the West.* Oxford. Blackwell.
- Burley, Mikel  
2000 *Hatha-Yoga. Its Context, Theory and Practice.* Delhi: Motilal Banarsidass.
- Campbell, Colin  
1978 *Secret Religion of the Educated Classes. Sociological Analysis* vol. 39 (2). 146-156.
- Carrette, Jeremy; King, Richard  
2005 *Selling Spirituality. The Silent takeover of religion.* London: Routledge.
- Connolly, Peter  
2007 *A Student's Guide to the History and Philosophy of Yoga.* London: Equinox.
- De Michelis, Elizabeth  
2005 *A History of Modern Yoga. Patañjali and Western Esotericism.* Cornwall: Continuum.
- 2007 *A Preliminary Survey of Modern Yoga Studies. Asian Medicine* 3. 1-19.
- 2008 *Modern Yoga. History and Forms.* Teoksessa Singleton, Mark; Byrne, Jean (toim.): *Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives.* London; New York : Routledge. 17-35.
- Desikachar, T.K.V.  
1999 *The Heart of Yoga. Developing a Personal Practice.* Rochester, Vermont: Inner Traditions International.
- Desikachar, T.K.V; Cravens, R.H.  
1998 *Health, Healing and Beyond. Yoga and the Living Tradition of Krishnamacharya.* New York: Aperture.
- Eliade, Mircea  
1990 [1969] *Yoga: Immortality and Freedom.* Princeton: Princeton University Press.
- Gadamer, Hans-Georg  
2005 *Hermeneutiikka. Ymmärtäminen tieteissä ja filosofiassa.* Tampere: Vastapaino.
- Giordan, Giuseppe  
2007 *Spirituality: From a Religious Concept to a Sociological Theory.* Teoksessa Flanagan, Kieran; Jupp, Peter C. (toim.): *A Sociology of Spirituality.* Burington, VT : Ashgate. 161-180.
- Halén, Harry

- 1981 *Joogan tuntemus ja harrastus Suomessa*. Teoksessa Holm, Nils G; Suolinna, Kirsti; Ahlbäck, Tore (toim.): *Aktuella religiösa rörelser i Finland / Ajankohtaisia uskonnollisia liikkeitä Suomessa*. 107-132.
- Hasselle-Newcombe, Suzanne  
2005 *Spirituality and 'Mystical Religion' in Contemporary Society: A Case Study of British Practitioners of the Iyengar Method of Yoga*. *Journal of Contemporary Religion*, vol. 20 (3). 305-321.
- Heelas, Paul  
1996 *The New Age Movement. The Celebration of the Self and the Sacralization of Modernity*. Oxford: Blackwell.
- 2008 *The Spiritualities of Life. New Age Romanticism and Consumptive Capitalism*. Malden, MA: Blackwell.
- Heelas, Paul; Woodhead, Linda; et al.  
2005 *The Spiritual Revolution. Why Religion is Giving Way to Spirituality*. Malden, MA : Blackwell.
- Hirsjärvi, Sirkka; Hurme, Helena  
2006 *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Iyengar, B.K.S.  
1963 *Light on Yoga. Yoga Dipika. Revised Edition*. New York: Schocken Books.
- Jolkkonen, Jari  
2007 *Systemaattinen analyysi tutkimusmetodina. Metodiopas*. [<http://www.joensuu.fi/teoltdk/ortteol/oppaat/Metodiopas.pdf>] Viitattu 3.1.2010.
- Ketola, Kimmo  
2008a *Asketismista terveysliikuntaan. Joogan perinteitä menneisyydestä nykypäivään*. Teoksessa Tamminen, Tapio (toim.): *Guruja, joogeja ja filosofeja. Intian filosofiaa*. Juva: WSOY. 155-179.
- 2008b *Uskonnot Suomessa 2008. Käsikirja uskontoihin ja uskonnollistaustaisiin liikkeisiin*. Kirkon tutkimuskeskuksen julkaisuja 102. Tampere : Kirkon tutkimuskeskus.
- Le Guin, Ursula K.  
2009 *Kahdesti haarautuva puu*. Porvoo: BTJ Kustannus.
- Liberman, Kenneth  
2008 *The Reflexivity of the Authenticity of Hatha Yoga*. Teoksessa Singleton, Mark; Byrne, Jean (toim.): *Yoga in the Modern*

*World. Contemporary Perspectives.* London; New York :  
Routledge. 100-116.

Nevrin, Klas

2008 Empowerment and Using the Body in Modern Postural Yoga. Teoksessa Singleton, Mark; Byrne, Jean (toim.): *Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives.* London ; New York : Routledge. 119-139.

Parpola, Asko

2005 *Klassinen hindulaisuus.* Teoksessa Parpola, Asko (toim.): Intian Kulttuuri. ss. 117-140. Helsinki: Otava.

Parpola, Marjatta

2005 Yhteiskunta. Teoksessa Parpola, Asko (toim.): Intian Kulttuuri. Helsinki: Otava. 160-180.

Partridge, Christopher

2004 *The Re-Enchantment of the West. Volume 1. Alternative Spiritualities, Sacralization, Popular Culture, and Occulture.* London: T&T Clark International.

2005 *The Re-Enchantment of the West. Volume 2. Alternative Spiritualities, Sacralization, Popular Culture, and Occulture.* London: T&T Clark International.

Rommi, Satu

2009 *Kahvia ja guruja. Eli kolme vuotta Intiassa.* Helsinki: Basam Books.

Said, Edward W.

1995 [1978] *Orientalism.* New Delhi: Penguin Books.

Sarbacker, Stuart Ray

2008 *The Numinous and Cessative in Modern Yoga.* Teoksessa Singleton, Mark; Byrne, Jean (toim.): *Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives.* London ; New York : Routledge. 161-183.

Singleton, Mark

2008 *The Classical Reveries of Modern Yoga. Patañjali and Constructive Orientalism.* Teoksessa Singleton, Mark; Byrne, Jean (ed.): *Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives.* London; New York : Routledge. 77-99.

Singleton, Mark; Byrne, Jean

2008 *Introduction.* Teoksessa Singleton, Mark; Byrne, Jean (ed.): *Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives.* London; New York : Routledge. 1-14.

- Sjoman, N.E.  
1999 *Yoga Tradition of the Mysore Palace. Second Edition.* New Delhi: Abhinav Publications.
- Smith, Benjamin Richard  
2004 *Adjusting the Quotidian: Ashtanga Yoga as Everyday Practice. Online Proceedings of Cultural Studies Association of Australia Conference (CSAA) 2004.*  
[[http://wwwmcc.murdoch.edu.au/cfel/docs/Smith\\_FV.pdf](http://wwwmcc.murdoch.edu.au/cfel/docs/Smith_FV.pdf)]  
Viitattu 1.2.2010.
- 2007 *Body, Mind and Spirit? Towards an Analysis of the Practice of Yoga.* Body & Society, 13 (2). ss. 25-46.
- 2008 “With Heat Even Iron Will Bend”. *Discipline and Authority in Ashtanga Yoga.* Teoksessa Singleton, Mark; Byrne, Jean (toim.): *Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives.* London; New York: Routledge. 140-160.
- Strauss, Sarah  
2005 *Positioning Yoga. Balancing acts across cultures.* Oxford: Berg.
- Taylor, Charles  
1995 *Autenttisuuden etiikka.* Helsinki: Gaudeamus.
- Tuomi, Jouni; Sarajärvi, Anneli  
2009 *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi.* Helsinki : Tammi.
- Varenne, Jean  
1976 [1973] *Yoga And The Hindu Tradition.* Chicago: The University of Chicago Press.
- Voas, David; Bruce, Steve  
2007 *The Spiritual Revolution: Another False Dawn for the Sacred.* Teoksessa Flanagan, Kieran; Jupp, Peter C. (toim.): *A Sociology of Spirituality.* Burlington, VT : Ashgate. 43-61.
- White, David Gordon  
1996 *The Alchemical Body. Siddha Traditions in Medieval India.* Chicago and London: The University of Chicago Press.



## 8. LIITTEET

### 8.1. Liite 1: Kysymyslomake

IKÄ:      SUKUPUOLI:      AMMATTI:

**KUINKA KAUAN OLET HARJOITTANUT ASTANGAJOOGAA?**

- ☐ Alle 1 vuden
- ☐ 1-5 vuotta
- ☐ 5-10 vuotta
- ☐ Yli 10 vuotta

**OLETKO HARJOITTANUT / HARJOITATKO MYÖS MUITA JOOGALAJEJA?**

- ☐ Kyllä: \_\_\_\_\_
- ☐ En

**KUINKA USEIN TEET JOOGAHARJOITUKSIA?**

- ☐ Kerran viikossa
- ☐ 2-3 kertaa viikossa
- ☐ 4-6 kertaa viikossa
- ☐ Päivittäin

**TEETKÖ MUITA JOOGAHARJOITUKSIA (esim. hengitys- tai mietiskelyharjoituksia) ASANOIDEN LISÄKSI?**

- ☐ En
- ☐ Kyllä: \_\_\_\_\_

**MISSÄ TAVALLISESTI TEET JOOGAHARJOITUKSIA?**

Kotona  
Joogasalilla (kirjoita salin  
nimi): \_\_\_\_\_

**MITÄ ODOTAT JOOGAHARJOITUKSELTASI? (rastita niin monta kuin haluat)**

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Terveys                             | <input type="checkbox"/> Rentoutuminen                         |
| <input type="checkbox"/> Menestys                            | <input type="checkbox"/> Oikeudenmukaisuuden edistäminen       |
| <input type="checkbox"/> Valaistuminen /<br>henkinen kehitys | <input type="checkbox"/> Kontaktien solmiminen                 |
| <input type="checkbox"/> Mielen tasapaino                    | <input type="checkbox"/> Onnistuminen                          |
| <input type="checkbox"/> Hyvä fyysinen<br>kunto              | <input type="checkbox"/> Ystävyys                              |
| <input type="checkbox"/> Valta                               | <input type="checkbox"/> Parempi itsetunto                     |
| <input type="checkbox"/> Pyhyiden<br>kokeminen               | <input type="checkbox"/> Tutustuminen intialaiseen kulttuuriin |
| <input type="checkbox"/> Moraalinen kasvu                    | <input type="checkbox"/> Muu: _____                            |

**HALUATKO OSALLISTUA JOOGAHARJOITUSTA KOSKEVAAN HENKILÖKOHTAISEEN HAASTATTELUUN?**

- ☐ Kyllä
- ☐ En

**(Yhteystiedot)**

## 8.2. Liite 2: Sanasto

Tässä annetut Astangajoogan filosofiaa koskevien termien selitykset perustuvat pääosin Pattabhi Joisin *Yoga Malaan* ja Petri Räisäsen *Astangajoogaa* käsitteleviin teoksiin.<sup>362</sup>

<i>Advaita vedānta</i>	Hindulaisen filosofisen vedānta-koulukunnan monistinen suuntaus, jonka mukaan ainoastaan absoluuttinen henki, <i>brahman</i> , on todellinen. Ks. myös <i>vedānta</i> .
<i>Ahiṃsā</i>	Väkivallattomuus. Yksi Astangajoogan ensimmäisen haaran, <i>yaman</i> , moraalista velvoitteista. Ks. myös <i>aṣṭāṅga</i> , <i>yama</i> .
<i>Ājñā</i>	Hienojakoisen kehon kuudes, otsan keskellä sijaitseva energiakeskus. Ks. myös <i>cakra</i> .
<i>Amṛta bindu</i>	Astangajoogan filosofiassa elimistössä ruuasta, verestä ja siemennesteestä syntyvä kuolemattomuuden nektari. Perinteisesti uskotaan, että kun riittävästi <i>amṛta bindua</i> muodostuu, joogi saavuttaa kuolemattomuuden. Ks. myös <i>Haṭhajooga</i> .
<i>Anāhata</i>	Hienojakoisen kehon neljäs, selkärangassa sydämen korkeudella sijaitseva energiakeskus. Ks. myös <i>cakra</i> .
<i>Ānanda</i>	Autuus. Sanalla kuvataan tavallisesti esim. todellisen olemuksensa oivaltamisen kokemusta.
<i>Ananta-samāpatti</i>	"Äärettömän mietiskeleminen". Patañjalin <i>Yoga Sūtrassa</i> käytetty ilmaus <i>āsanoissa</i> täydellistymisen yhdestä edellytyksestä. Ks. myös. <i>āsana</i> , <i>sthira</i> , <i>sukha</i> .
<i>Antaḥkaraṇa</i>	Astangajoogan sisäiset haarat, joiden katsotaan "avautuvan" ulkoisten haarojen pitkäaikaisen harjoittelun seurauksena. Ks. myös <i>bahirkarana</i> , <i>pratyāhāra</i> , <i>dhāraṇa</i> , <i>dhyāna</i> .
<i>Apāna-vāyu</i>	Astangajoogan filosofiassa yksi kehossa vaikuttavista "viidestä ilmasta" ( <i>pañca-vāyu</i> ). <i>Apāna-vāyu</i> vaikuttaa pääasiassa kehon alaosassa ja vastaa jätteiden poistosta. Joogaharjoituksella pyritään pitämään erityisesti <i>apāna-vāyu</i> tasapainossa. Ks. myös <i>pañca-vāyu</i> .
<i>Aparigraha</i>	Kohtuullisuus. Yksi Astangajoogan ensimmäisen haaran, <i>yaman</i> , moraalista velvoitteista. Ks. myös <i>yama</i> .
<i>Āsana</i>	Jooga-asento. Astangajoogan kolmas haara. Patañjalin <i>Yogasūtrassa</i> <i>āsanalla</i> viitataan mietiskelyyn tarkoitettuun istuma-asentoon, mutta sillä tarkoitetaan joogassa käytettyjä asentoharjoituksia yleisemminkin. Ks. myös <i>yoga-cikitsā</i> , <i>nāḍī-śodhana</i> , <i>sthira-bhaga</i> .
<i>Āśrama</i>	Brahmaanikastin miespuolisten edustajien elämä jaettiin perinteisesti neljään vaiheeseen. Ks. myös <i>brahmacharya</i> , <i>gṛhasthā</i> , <i>vānaprastha</i> , <i>sannyāsa</i> .
<i>Aṣṭāṅga</i>	"Kahdeksanhaarainen". Viittaa Patañjalin <i>Yogasūtrassa</i> esitetyn filosofian

<sup>362</sup> Ks. Räisänen 2005 ja Räisänen 2008.

kahdeksaan käytännölliseen ulottuvuuteen. Ks. myös, *yama, niyama, āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna, samādhi*.

<i>Asteya</i>	Varastamattomuus. Yksi Astangajoogan ensimmäisen haaran, <i>yaman</i> , moraalista velvoitteista. Ks. myös <i>yama</i> .
<i>Astika darśana</i>	Hindulaisuuden kuusi oikeaoppista filosofista koulukuntaa. Koulukunnat ovat 1) <i>Mīmāṃsā</i> , 2) <i>Vedānta</i> , 3) <i>Sāṃkhya</i> , 4) <i>Yoga</i> , 5) <i>Nyāya</i> ja 6) <i>Vaiśeṣika</i> .
<i>Āyurveda</i>	Vanha intialainen oppi terveyden ylläpidosta, joka perustuu kolmen kehossa vaikuttavan energian tasapainottamiseen. Ks. myös <i>Pitta, Vāta, Kapha</i> .
<i>Bahirkarāṇa</i>	Astangajoogan ulkoiset haarat, joiden harjoittelun katsotaan "avaavan" nk. sisäiset haarat. Ks. myös <i>antahkarāṇa, yama, niyama, āsana, prāṇāyāma</i> .
<i>Bandha</i>	Lihaslukko, joka tukee kehoa <i>āsanoiden</i> suorittamisessa ja ohjailee <i>prāṇan</i> kulkua kehossa <i>prāṇāyāman</i> aikana. Ks. myös. <i>mūla bandha, uddiyana bandha, jalandhara bandha</i> .
<i>Bhaktijooga</i>	Jumalan antaumuksellinen palvonta.
<i>Brahmacarya</i>	Brahmassa pitäytyminen, Brahman kaltaisuus. Yksi Astangajoogan ensimmäisen haaran, <i>yaman</i> , moraalista velvoitteista. Tulkitaan usein selibaattilupauksen pitämiseksi, mutta Pattabhi Joisin opetustraditiossa tarkoittaa seksuaalisuuden sääntelyä tiettyjen ehtojen mukaisesti. <i>Brahmacarya</i> tarkoittaa myös klassisen hindulaisuuden brahmaanimiesten ensimmäistä elämänvaihetta, johon kuuluu opiskelu ja selibaatissa eläminen.
<i>Cakra</i>	Joogafilosofian mukaan hienojakoisessa kehossa, selkärangan kohdalla sijaitseva energiakeskus. Ks. myös <i>Mūlādhāra, Svādhiṣṭhāna, Maṇipūra, Anāhata, Viśuddha, Ājñā</i> ja <i>Sahasrāra</i> .
<i>Candra</i>	Kuu. Ks. myös <i>īdā</i> .
<i>Darśana</i>	"Näkökulmat". Käsitteellä viitataan yleensä hindulaisuuden kuuteen filosofiseen koulukuntaan.
<i>Dhamini</i>	Verisuonet. Ks. myös <i>nāḍī</i> .
<i>Dhāraṇā</i>	Keskittyminen. Astangajoogan kuudes haara. Tarkoittaa mielen herkeämätöntä keskittämistä valittuun kohteeseen.
<i>Dhyāna</i>	Meditaatio. Astangajoogan seitsemäs haara. Tarkoittaa mietiskelyn kohteen ja mielen katkeamatonta yhteyttä.
<i>Dṛṣṭi</i>	Katseen kohdistuspiste Astangajoogan <i>āsana</i> -harjoituksessa.
<i>Duḥkha</i>	Kärsimys.
<i>Granthi</i>	Solmu. Joogafilosofiassa selkärangan kohdalla kulkevan <i>suṣumṇā nāḍīn</i> tukkivat kolme "solmua", jotka joogaharjoituksella pyritään avaamaan. Tällöin universaali energia, <i>prāṇa</i> pääsee kulkemaan <i>suṣumṇā nāḍīssa</i> . Ks. myös <i>Suṣumṇā, Nāḍī, Prāṇa</i> .
<i>Gṛhasthā</i>	Klassisen hindulaisuuden brahmaanimiesten toinen elämänvaihe, johon kuuluu työnteko ja perheen elättäminen.
<i>Guṇa</i>	<i>Sāṃkhya</i> -filosofian mukaan ilmentynyt todellisuus saa muotonsa kolmen erilaisen voiman, <i>guṇan</i> keskinäisten suhteiden mukaan. Ks. myös <i>sattva, rajas, tamas</i> .
<i>Guru</i>	Mestari, henkinen opettaja. Joogafilosofian mukaan joogaa on mahdollista oppia vain joogan päämäärän saavuttaneelta mestarilta, gurulta.

<i>Haṭhajooga</i>	Keskiajalla yleistynyt joogaharjoituksen suuntaus, jossa <i>āsana</i> ja <i>prāṇayama</i> -harjoituksilla oli aikaisempaa suurempi merkitys. <i>Haṭha</i> tarkoittaa voimakasta tai väkivaltaista, viitaten ilmeisesti varhaisten <i>haṭhajoogien</i> äärimmäisiin askeettisiin tekniikoihin.
<i>Īḍā</i>	Yksi joogafilosofian kolmesta tärkeimmästä hienojakoisesta energiakanavasta, <i>nāḍīsta</i> . <i>Īḍān</i> , tai <i>candra nāḍīn</i> katsotaan kuljettavan viileää ja kosteaa energiaa, joka rinnastetaan kuuhun. Ks. myös <i>candra</i> , <i>pingalā</i> , <i>suṣumnā</i> .
<i>Īśvara-praṇidhāna</i>	Jumalalle omistautuminen tai pyyteetön tekeminen antautumalla korkeimman voiman käsiin. Yksi Astangajoogan toisen haaran, niyaman, eettisistä velvoitteista.
<i>Jalandhara bandha</i>	Kurkussa sijaitseva lihaslukko, joka aktivoidaan painamalla leuka kohti rintaa. <i>Jalandharaa</i> käytetään <i>prāṇāyāma</i> -harjoituksissa hengityksen pidättämisen ( <i>kumbhaka</i> ) aikana. Ks. myös <i>mūla bandha</i> , <i>uddiyana bandha</i> .
<i>Japajooga</i>	Mantran (erityisen sanan tai äänneyhdistelmän) jatkuva toistaminen. Kutsutaan myös <i>mantrajoogaksi</i> .
<i>Kāma</i>	Himo.
<i>Kapha</i>	Lima. Ks. myös <i>Āyurveda</i> .
<i>Karmajooga</i>	Pyyteetön työ.
<i>Kośa</i>	Sananmukaisesti "peite". Viittaa joogafilosofian käsitykseen ihmisen viidestä "kehosta", jotka ulottuvat materiaaliselta tasolta yhä hienojakoisemmille tasoille. Pattabhi Joisin Astangajoogassa tunnetaan vain kolme <i>kośaa</i> . Nämä ovat fyysinen, hienojakoinen ja kausaalinen keho. (Astangajoogan hienojakoinen keho kattaa klassisen joogafilosofian ilmasta, mielestä ja viisaudesta muodostuvat kehot.)
<i>Krodha</i>	Viha.
<i>Kumbhaka</i>	Hengityksen pidättäminen määrätyn ajan <i>prāṇāyāma</i> -harjoituksessa.
<i>Kuṇḍalinī</i>	Joogafilosofian mukaan alimmassa cakrassa, Mūlādhārassa sijaitseva, kerälle kiertyneen käärmeen muodossa kuvattu energeettinen potentiaali. <i>Kuṇḍalinīn</i> katsotaan olevan jumaluuden feminiinisen puolen, <i>Śaktin</i> ilmentymä.
<i>Lobha</i>	Ahneus.
<i>Mada</i>	Ylpeys.
<i>Mahāyāna</i>	Buddhalaisuuden suuntaus, jonka opeissa myötätunnolla ja viisaudella on keskeinen paikka. Nämä ihanteet kiteytyvät Bodhisattvan hahmossa.
<i>Maṇḍala</i>	Usein neljään lohkoon jaetun ympyrän muotoon piirretty psykokosmografinen diagrammi, jolla ilmaistaan tiettyjä hengellisiä ja kosmologisia oppeja.
<i>Maṅgalamantra</i>	Astangajoogan <i>āsana</i> -harjoituksen lopussa lausuttava, <i>Rgveda</i> sta peräisin oleva sanskritinkielinen rukous. Toiselta nimeltään Śāntimantra. Ks. myös <i>Mantra</i> , <i>Śāntimantra</i> .
<i>Maṇipūra</i>	Hienojakoisen kehon kolmas, selkärangassa navan korkeudella sijaitseva energiakeskus. Ks. myös <i>cakra</i> .
<i>Mantra</i>	Äänne, tavu, sana tai lause tai joukko lauseita, jonka katsotaan edustavan tiettyjä ominaisuuksia ja voivan aiheuttaa tämän ominaisuuden mukaisia muutoksia todellisuudessa.
<i>Mātsarya</i>	Kateus.

<i>Mīmāṃsā</i>	Pyhien <i>Veda</i> -tekstien selittämiseen keskittynyt hindulaisuuden filosofinen koulukunta. Ks. myös <i>Astika darśana</i> .
<i>Moha</i>	Kuvittelu.
<i>Mokṣa</i>	Vapautuminen jälleensyntymien kiertokulusta. Joogan päämäärä. Ks. myös <i>Samsāra</i> .
<i>Mudrā</i>	Symbolinen käsien tai kehon asento.
<i>Mūla bandha</i>	Juurilukko. Peräaukon seudulla sijaitseva lihaslukko, joka pidetään supistettuna Astangajoogan <i>āsana</i> -harjoituksessa. Ks. myös <i>uddiyana bandha</i> , <i>jalandhara bandha</i> .
<i>Mūlādhāra</i>	Hienojakoisen kehon ensimmäinen, häntäluun päässä sijaitseva energiakeskus. Ks. myös <i>cakra</i> .
Mysore-harjoittelu	Astangajoogan perinteinen harjoittelumuoto. Mysore-harjoittelussa oppilas etenee <i>āsana</i> -sarjassa omaan tahtiinsa ja opettaja korjaa ja avustaa tarvittaessa. Pattabhi Jois perusti ensimmäisen Astangajoogakoulunsa Mysoren kaupunkiin vuonna 1948.
<i>Nāḍī</i>	Astangajoogan filosofian mukaan ihmisen hienojakoisessa kehossa sijaitsee 72000 energiakanavaa, <i>nāḍī</i> . Ks. myös <i>īdā</i> , <i>pingalā</i> , <i>suṣumnā</i> , <i>dhamini</i> , <i>Śira</i> .
<i>Nāḍī-sodhana</i>	"Energiakanavien puhdistus". Astangajoogan toinen <i>āsana</i> -sarja, jonka katsotaan vaikuttavan erityisesti hienojakoisen kehon energiakanaviin. Ks. myös <i>nāḍī</i> , <i>yoga-cikitsā</i> , <i>sthira-bhaga</i> .
<i>Nāṭha</i>	<i>Haṭhajoogan</i> taustalla vaikuttanut initiatorinen traditio.
<i>Niyama</i>	"Noudattaminen." Toinen Astangajoogan kahdeksasta haarasta. Koostuu viidestä velvollisuudesta, joiden noudattamista pidetään joogassa edistymisen kannalta välttämättömänä. Ks. myös <i>śauca</i> , <i>santoṣa</i> , <i>tapas</i> , <i>svādhyāya</i> , <i>īśvarapraṇidhāna</i> .
<i>Nyāya</i>	Logiikkaan keskittynyt hindulaisuuden filosofinen koulukunta. Ks. myös <i>Astika darśana</i> .
<i>Pañca-vāyu</i>	"Viisi ilmaa". Astangajoogan filosofiassa kaikki kehon toiminnot selitetään viiden ilman kautta. Viisi ilmaa ovat: <i>Prāṇa-vāyu</i> , <i>Apāna-vāyu</i> , <i>Samāna-vāyu</i> , <i>Udāna-vāyu</i> , ja <i>Vyāna-vāyu</i> .
<i>Pīṅgalā</i>	Yksi jooga filosofian kolmesta tärkeimmästä hienojakoisesta energiakanavasta, <i>nāḍī</i> stä. <i>Pīṅgalān</i> , tai <i>sūrya nāḍīn</i> katsotaan kuljettavan kuumaa ja kuivaa energiaa, joka rinnastetaan aurinkoon. Ks. myös <i>sūrya</i> , <i>suṣumnā</i> , <i>nāḍī</i> .
<i>Pitta</i>	Sappi. Ks. myös <i>Āyurveda</i> .
<i>Prakṛti</i>	<i>Sāmkhya</i> -filosofiassa ilmentynyt todellisuus, loputtomia muotoja ottava materiaallinen emanaatio. Ks. myös <i>Puruṣa</i> , <i>Guṇa</i> , <i>Sattva</i> , <i>Rajas</i> , <i>Tamas</i> .
<i>Prāṇa</i>	Kaiken olemassaolevan läpäisevä energia.
<i>Prāṇa-vāyu</i>	Yksi Astangajoogan filosofian mukaan kehossa vaikuttavista "viidestä ilmasta" ( <i>pañca-vāyu</i> ). <i>Prāṇa-vāyun</i> kerrotaan vastaavan kehon energiansaannista, ja se liitetään sisäänhengitykseen. <i>Prāṇa-vāyu</i> myös vastaa kaikkien muiden energian muotojen liikkumisesta kehossa. Sen katsotaan sijaitsevan päässä tai sydämessä.
<i>Prāṇāyāma</i>	Astangajoogan neljäs haara, joka koostuu hengitysharjoituksista. Ks. myös <i>prāṇa</i> , <i>puraka</i> , <i>rechaka</i> , <i>kumbhaka</i> .

<i>Prasthānatraya</i>	"Kolmitahoinen perusta". <i>Vedānta</i> -filosofian keskeiset kirjalliset teokset: <i>Upaniṣadit</i> , <i>Brahmasūtra</i> ja <i>Bhagavad Gītā</i> , sekä näiden kommentaarit.
<i>Pratyāhāra</i>	Aistien, tai huomiokyvyn hallinta. Astangajoogan viides haara. Tarkoittaa kykyä keskittyä sisäisistä ja / tai ulkoisista ärsykeistä huolimatta.
<i>Pūraka</i>	Sisäänhengitys <i>prāṇāyāma</i> -harjoituksissa.
<i>Puruṣa</i>	<i>Sāṃkhya</i> -filosofiassa puhdas, materiaalisesta todellisuudesta riippumaton, muuttumaton tietoisuus. Ks. myös <i>sāṃkhya</i> .
<i>Rājajooga</i>	Patañjalin Joogasutrassa esitetystä kahdeksanhaaraisesta joogasta käytetty toinen nimitys. Termillä viitataan usein myös joogan mietiskelyharjoituksiin.
<i>Rajas</i>	<i>Sāṃkhya</i> -filosofian mukaan todellisuuden aktiivinen elementti ( <i>guṇa</i> ). Ks. myös <i>sattva</i> , <i>tamas</i> .
<i>Recaka</i>	Uloshengitys <i>prāṇāyāma</i> -harjoituksissa.
<i>Sahasrāra</i>	Hienojakoisen kehon seitsemäs, hieman pääläen yläpuolella sijaitseva energiakeskus. <i>Sahasrāra</i> rinnastetaan absoluuttiseen jumaluuteen. Ks. myös <i>cakra</i> .
<i>Sālamba-sarvāṅgāsana</i>	"Hartiasemonta". Āsana, jossa keho ja jalat nostetaan kohtisuoraan ylös päin, niskan ja hartioiden ollessa lattiasa ja käsien tukeissa selkää. Yksi Astangajoogan kaikkien asentosarjojen lopuksi suoritettavista <i>āsanoista</i> .
<i>Samādhi</i>	Astangajoogan kahdeksas haara. Tarkoittaa absoluuttisen tietoisuuden kokemista pitkällisen mietiskelyn seurauksena. <i>Samādhi</i> a kuvataan usein myös jumaluuteen sulautumisesksi.
<i>Samāna-vāyu</i>	Yksi Astangajoogan filosofian mukaan kehossa vaikuttavista "viidestä ilmasta" ( <i>pañca-vāyu</i> ). <i>Samāna-vāyu</i> on yhteydessä ruoansulatuksesta vastaavaan "sisäiseen tuleen", <i>agniin</i> . <i>Samāna-vāyun</i> ajatellaan kuljettavan ravinnosta saadun energian kaikkialle elimistöön. Ks. myös <i>pañca-vāyu</i> .
<i>Sāṃkhya</i>	Intian vanhimpana filosofisena koulukuntana pidetty oppi. <i>Sāṃkhya</i> opettaa dualistista kosmologiaa, jonka peruselementteinä ovat passiivinen, riippumaton tietoisuus ( <i>Puruṣa</i> ) ja aktiivinen materiaallinen emanaatio ( <i>Prakṛti</i> ). Kaikki oleva on <i>sāṃkhyan</i> mukaan <i>prakṛti</i> a, ja saa muotonsa kolmen energiamuodon, <i>guṇan</i> , keskinäisten suhteiden vaihteluista. Ks. myös <i>Puruṣa</i> , <i>Prakṛti</i> , <i>Guṇa</i> .
<i>Samsāra</i>	Jälleensyntymien kiertokulku. Joogatekniikat tähtäävät perinteisen käsityksen mukaan <i>Samsārasta</i> vapautumiseen.
<i>Samtoṣa</i>	Tyytyväisyys. Yksi Astangajoogan toiseen haaraan, <i>niyamaan</i> , kuuluvista velvollisuuksista.
<i>Sannyāsa</i>	Klassisessa hindulaisuudessa brahmaanisäädyn miesten neljäs elämänvaihe. Se tarkoittaa täydellistä omistautumista henkisille harjoituksille.
<i>Śāntimantra</i>	Astangajoogan <i>āsana</i> -harjoituksen lopussa lausuttava, <i>Rgvedasta</i> peräisin oleva sanskritinkielinen rukous. Toiselta nimeltään <i>Maṅgalamantra</i> . Ks. myös <i>Mantra</i> , <i>Maṅgalamantra</i> .
<i>Sattva</i>	<i>Sāṃkhya</i> -filosofian mukaan "puhtauden" tai "kirkkauden" elementti ( <i>guṇa</i> ). Ilmentynyt todellisuus, <i>prakṛti</i> , saa <i>sāṃkhyan</i> mukaan muotonsa kolmen erilaisen voiman, <i>guṇan</i> keskinäisten suhteiden mukaan. Ks. myös <i>rajas</i> ,

*tamas.*

<i>Satya</i>	Totuudellisuus. Yksi Astangajoogan ensimmäisen haaran, <i>yaman</i> , eettisistä velvoitteista.
<i>Śauca</i>	Puhtaus. Yksi Astangajoogan toisen haaran, <i>niyaman</i> , velvoitteista. <i>Śauca</i> voidaan jakaa sisäiseen ( <i>antah</i> ) ja ulkoiseen ( <i>bahir</i> ) puhtauteen.
<i>Siddha</i>	<i>Siddhoiksi</i> kutsutaan joogassa täydellistyneitä, rajallisen minäkäsityksen ( <i>ahamkāra</i> ) ylittäneitä mestareita. <i>Siddhojen</i> katsotaan myös omaavan yliluonnollisia kykyjä ( <i>siddhi</i> ). Ks. myös <i>siddhi</i> .
<i>Siddhi</i>	Täydellistymä. Joogaharjoituksessa edistymisen seurauksena syntyvä "yliluonnollinen" kyky. Joogasutrassa kutakin <i>yaman</i> ja <i>niyaman</i> kohtaa vastaa jokin <i>siddhi</i> , jonka harjoittaja oppii onnistuttuaan noudattamaan velvollisuuksiaan täydellisesti.
<i>Śira</i>	Nāḍien ryhmä, jotka kuljettavat informaatiota aivojen ja aistielinten välillä. <i>Śira nāḍi</i> vastaavat kooltaan "ihmisen hiusta jaettuna kuuteen osaan" ja ne voidaan rinnastaa hermoratoihin.
<i>Śīrṣāsana</i>	"Päälläseisonta". <i>Āsana</i> , jossa seisotaan ylösalaisin pään ja kyynärvarsien varassa. Yksi Astangajoogan kaikkien asentosarjojen lopuksi suoritettavista <i>āsanoista</i> .
<i>Sthira</i>	Vakaa. Patañjalin <i>Yogasūtrassa</i> oikeanlaisesta <i>āsanasta</i> käytetty adjektiivi. Ks. myös <i>āsana</i> , <i>sukha</i> .
<i>Sthira-bhaga</i>	Astangajoogan edistyneimmät <i>āsana-sarjat</i> ovat nimiltään <i>sthira-bhaga</i> A, B, C ja D. Ks. myös <i>nāḍī-śodhana</i> , <i>yoga-cikitsā</i> .
<i>Sukha</i>	Miellyttävä. Patañjalin <i>Yogasūtrassa</i> oikeanlaisesta <i>āsanasta</i> käytetty adjektiivi. Ks. myös <i>āsana</i> , <i>sthira</i> .
<i>Sūrya</i>	Aurinko. Ks. myös <i>pingalā</i> .
<i>Sūrya-namaskāra</i>	Aurinkotervehdys. Astangajoogan <i>āsana</i> -harjoituksen alussa tehtävä liikesarja, jonka katsotaan olevan kunnianosoitus auringonjumala <i>Sūryalle</i> . <i>Sūryanamaskāroja</i> on kaksi erilaista. Lyhyempi A (9 <i>vinyāsa</i> ) ja pitempi B (17 <i>vinyāsa</i> ). Molemmat toistetaan tavallisesti viisi kertaa <i>āsana</i> -harjoituksen aluksi. Ks. myös <i>āsana</i> , <i>vinyāsa</i> .
<i>Sūrya-namaskāra-mantra</i>	<i>Āsana</i> -harjoituksen aloittavien <i>Sūryanamaskāra</i> -liikesarjojen aikana lausuttu, auringonjumala <i>Sūryalle</i> omistettu <i>mantra</i> . Patabhi Jois poisti <i>Sūryanamaskāramantran</i> harjoituksesta länsimaisten oppilaiden määrän kasvaessa 1960-luvulla.
<i>Suṣumnā</i>	Keskimmäinen joogafilosofian kolmesta tärkeimmästä hienojakoisesta energiakanavasta, <i>nāḍīsta</i> . <i>Suṣumnān</i> ajatellaan kulkevan selkärangan sisällä, alimmasta <i>mūlādhāra cakrasta</i> ylimpään <i>Sahasrāra cakraan</i> . Joogaharjoituksilla pyritään avaamaan normaalisti tukkeutunut <i>Suṣumnā</i> , jotta <i>kuṇḍalinī</i> -energia pääsee kohoamaan sen sisällä.
<i>Svādhiṣṭhāna</i>	<i>Cakra</i> -opin mukaan toinen, ristiluun kohdalla sijaitseva energiakeskus. <i>Svādhiṣṭhāna</i> rinnastetaan mm. veden elementtiin.
<i>Svādhyāya</i>	Pyhien tekstien tutkiskelu. Yksi Astangajoogan toisen haaran, <i>niyaman</i> velvoitteista.
<i>Tamas</i>	Sāmkhya-filosofian mukaan pimeyden tai passiivisuuden elementti ( <i>guṇa</i> ). Ks. myös <i>rajas</i> , <i>sattva</i> .

<i>Tapas</i>	Itsekuri, asketismi. Yksi Yksi Astangajoogan toisen haaran, <i>niyaman</i> velvoitteista.
<i>Udāna-vāyu</i>	Yksi Astangajoogan filosofian mukaan kehossa vaikuttavista ”viidestä ilmasta” ( <i>pañca-vāyu</i> ). Udāna-vāyu vaikuttaa pään alueella. Sen sanotaan vaikuttavan mm. puheen muodostumiseen ja nivelien liikkumiseen. Ks. myös <i>pañca-vāyu</i> .
<i>Uddiyana bandha</i>	Alavatsassa sijaitseva lihaslukko. Tarkoittaa käytännössä syvien vatsalihasten vetämistä kohti selkärankaa ja nostamista ylös kohti palleaa.
<i>Ujjāyī</i>	<i>Ujjāyī-prāṇāyāma</i> tarkoittaa nenän kautta kulkevaa, voimakasta kurkkuhengitystä, jota käytetään āsana-harjoituksen aikana.
<i>Vaiśeṣika</i>	Atomistista ontologiaa kannattava hindulaisuuden filosofinen koulukunta. Ks. myös <i>Astika darśana</i> .
<i>Vānaprastha</i>	Klassisessa hindulaisuudessa brahmaanisäädyn miesten kolmas elämänvaihe, metsäerakko. Tähän elämänvaiheeseen kuuluu luopuminen materiaalisesta omaisuudesta. <i>Vānaprastha</i> toimii siirtymävaiheena <i>Sannyāsaan</i> .
<i>Vāta</i>	Ilma. Ks. myös <i>Āyurveda</i> .
<i>Vedānta</i>	<i>Upaniṣadien</i> tulkintaan keskittynyt hindulaisuuden filosofinen koulukunta. <i>Vedānta</i> merkitsee ”Vedojen loppua”, ja viittaa juuri <i>Upaniṣadeihin</i> Vedojen myöhäisimpänä osana. Ks. myös <i>Astika darśana</i> .
<i>Vinyāsa</i>	Tekniikka hengityksen, liikkeen ja asentojen toisiinsa yhdistämiseksi. Astangajoogalle ainutlaatuinen. <i>Vinyāsan</i> kerrotaan olevan peräisin yli 2000 vuotta vanhasta Rishi Vamanan Yoga Korunta -teoksesta, joka sisältää Joisin ja Rāisāsen mukaan lauseen ” <i>vinā vinyāsa yogena āsanādin na karayet</i> ”, eli ” <i>oi joogi, älä tee asanaa ilman vinyasaa</i> ”. Kukin āsana on jaettu tiettyyn määrään vinyāsoja, jotka sisältävät siirtymisen asentoon, asennon perustilassa pysymisen sekä siirtymisen pois asennosta/seuraavaan asentoon. Kutakin vinyāsaa vastaa jokin <i>dr̥ṣṭi</i> , hengitys ja liike. Ks. myös <i>āsana</i> , <i>dr̥ṣṭi</i> .
<i>Viśuddha</i>	Hienojakoisen kehon viides, selkärangassa kurkun kohdalla sijaitseva energiakeskus. <i>Viśuddha</i> samastetaan eetterin elementtiin.
<i>Vṛtti</i>	Mielenliike. Patañjalin <i>Yogasūtrassa</i> mielellä on viisi toimintoa: 1) oikea tieto 2) harhaluulo, 3) päättely, 4) uni, ja 5) muisti. Klassinen jooga tähtää näiden mielenliikkeiden hiljentämiseen.
<i>Vyāna-vāyu</i>	Yksi Astangajoogan filosofian mukaan kehossa vaikuttavista ”viidestä ilmasta” ( <i>pañca-vāyu</i> ). Vyāna-vāyu kuljettaa aisti-informaatiota kaikkialle kehoon ja välittää mm. kehon kolmen elementin, vātan (tuuli), pittan (tuli) ja kaphan (lima) suhteita koskevaa tietoa elimistössä. Ks. myös <i>pañca-vāyu</i> .
<i>Yama</i>	Astangajoogan ensimmäinen haara. Koostuu moraalisista velvoitteista, joiden noudattamista pidetään edellytyksenä joogaharjoituksessa edistymiselle. Ks. myös <i>Ahimsā</i> , <i>satya</i> , <i>asteya</i> , <i>brahmacharya</i> , <i>aparigraha</i> .
<i>Yantra</i>	Meditaation apuvälineenä käytetty diagrammi. Ks. myös <i>maṇḍala</i> .
<i>Yoga</i>	Suomalaisittain jooga. Metafyysisen vapautumisen käytännöllisiin menetelmiin keskittynyt hindulaisuuden filosofinen koulukunta. <i>Yogaa</i> tai suomalaisessa muodossa joogaa voidaan pitää myös yleisnimityksenä Intian uskontojen piirissä muotoutuneille soteriologisille opeille.
<i>Yoga-cikitsā</i>	Joogaterapia. Astangajoogan ensimmäinen asentosarja, jonka katsotaan valmistavan kehoa ja mieltä edistyneempiin harjoituksiin. Ks. myös <i>nāḍī-sōdhana</i> , <i>shira-bhaga</i> , <i>āsana</i> .



